NOTE :
Veuillez lire le mode d'emploi attentivement et en entier avant d'utiliser cet appareil

Sommaire

Avertissement de sécurité

Identifiant du matériel

Mode d'emploi du montage

Liste des pièces

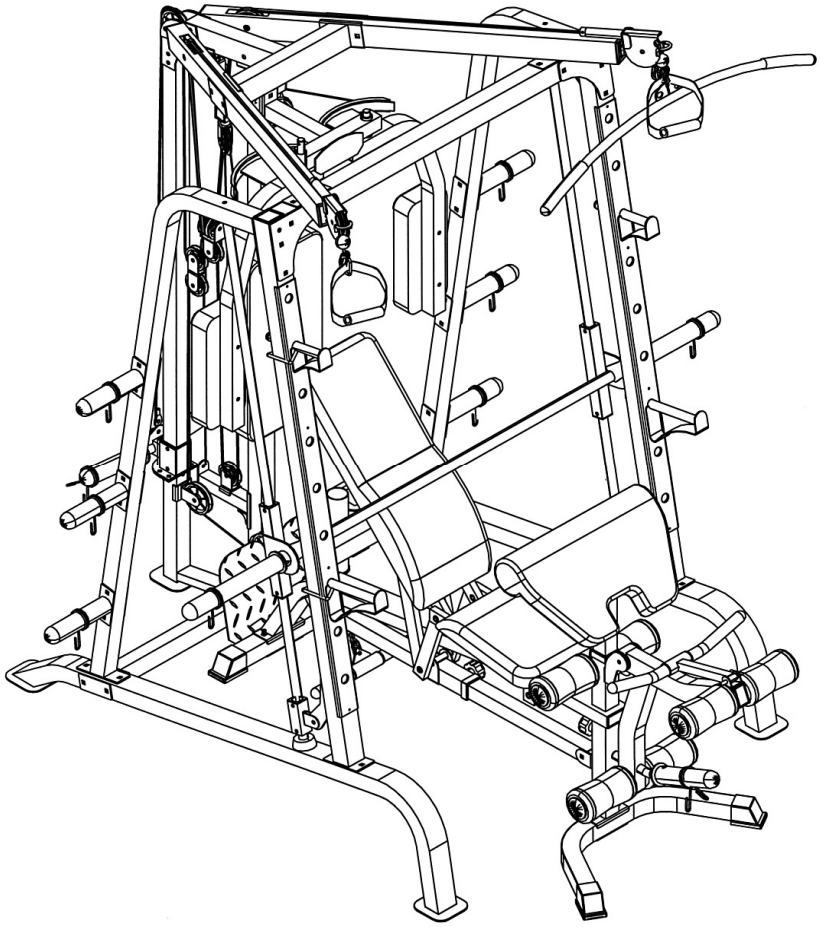
Modèle
SM5000

Manuel à conserver

05-30-06

MANUEL
DU
PROPRIÉTAIRE

BANC DE MUSCULATION SMITH MACHINE SM5000



SOMMAIRE

AVANT DE COMMENCER……1
AVERTISSEMENTS IMPORTANTS DE SÉCURITÉ……2
PAQUET DE MATÉRIEL DE LA SMITH MACHINE……4
MODE D'EMPLOI DU MONTAGE DE LA SMITH MACHINE…… .6
VUE ÉCLATÉE……21
LISTE DES PIÈCES DE LA SMITH MACHINE……22
PAQUET DE MATÉRIEL POUR LE BANC POLYVALENT……23
MODE D'EMPLOI DE MONTAGE DU BANC POLYVALENT……24
VUE ÉCLATÉE……29
LISTE DES PIÈCES DU BANC POLYVALENT……30
TABLEAU DE RÉSISTANCE DES POIDS……31

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le LM005. Pour votre sécurité et pour profiter au mieux de l'appareil, veuillez lire attentivement ce manuel avant utilisation.

AVERTISSEMENT IMPORTANT DE SÉCURITÉ

PRÉCAUTIONS

Cet appareil de sport a été construit pour présenter une sécurité optimale. Cependant, il convient d'appliquer certaines précautions à chaque utilisation de tout appareil de sport. Assurez-vous de lire le manuel en entier avant d'assembler ou d'utiliser l'appareil. Notez particulièrement les précautions de sécurité ci-dessous :

1. **Ne laissez jamais les enfants et les animaux domestiques s'approcher de l'appareil. NE LAISSEZ PAS des enfants sans surveillance dans la même pièce que l'appareil.**
2. La machine ne doit être utilisée que par une seule personne à la fois.
3. Si l'utilisateur a des vertiges, de la nausée, des douleurs de poitrine ou tout autre symptôme inhabituel, ARRÊTEZ immédiatement les exercices. CONSULTEZ UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.
4. Placez la machine sur une surface plate et dégagée. N'UTILISEZ PAS la machine près d'un plan d'eau ou en extérieur.
5. N'approchez pas vos mains des pièces amovibles.
6. Lorsque vous faites du sport, portez toujours des vêtements adaptés. NE PORTEZ PAS de peignoirs ou autres vêtements qui pourraient se coincer dans l'appareil. Des chaussures de course ou d'aérobic sont également nécessaires lors de l'utilisation de l'appareil.
7. N'utilisez la machine que pour son utilisation conseillée, celle qui est décrite dans ce manuel. N'UTILISEZ PAS de pièces supplémentaires non conseillées par le fabricant.
8. Ne placez pas d'objet contondant près de la machine.
9. Il est déconseillé aux personnes handicapées d'utiliser l'appareil sans l'aide d'une personne qualifiée ou de leur médecin.
10. Avant d'utiliser l'appareil pour faire du sport, faites toujours des étirements pour bien vous échauffer.
11. N'utilisez jamais l'appareil s'il ne fonctionne pas correctement.
12. Nous vous conseillons d'être accompagné d'un pareur pendant les exercices.

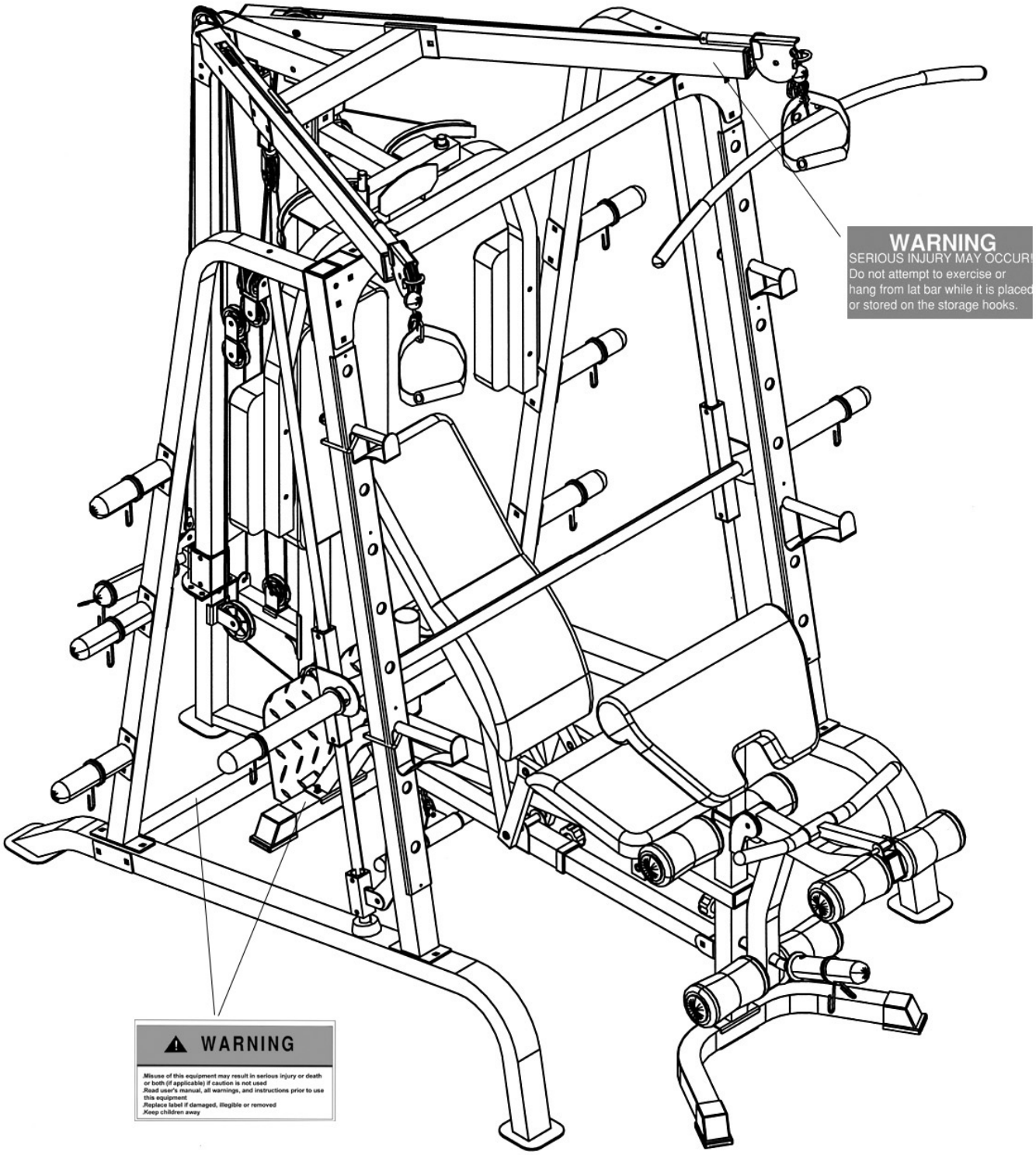
ENTRETIEN ET MAINTENANCE

1. Lubrifiez régulièrement les pièces amovibles avec du WD-40 ou de l'huile légère.
2. Inspectez et resserrez toutes les pièces avant d'utiliser l'appareil.
3. L'appareil peut être nettoyé à l'aide d'un chiffon humide et d'un nettoyant doux, non décapant.
   N'UTILISEZ PAS de solvants.
4. Poids maximum de l'utilisateur : 136 kg.
5. Poids maximum sur les portants : 272 kg.
6. Poids maximum sur le leg developer : 45 kg.
7. Poids maximum sur le tirage lat. transversal : 90 kg.

AVERTISSEMENT : AVANT DE COMMENCER TOUT PROGRAMME D'EXERCICES, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN. CELA EST PARTICULIÈREMENT IMPORTANT POUR LES PLUS DE 35 ANS OU LES PERSONNES AYANT DES PROBLÈMES DE SANTÉ PRÉEXISTANTS. LISEZ LE MODE D'EMPLOI EN ENTIER AVANT D'UTILISER UN ÉQUIPEMENT DE FITNESS. IMPEX INC. DÉCLINE TOUTE RESPONSABILITÉ POUR LES BLESSURES PERSONNELLES OU LES DÉGRADATIONS MATÉRIELLES RÉSULTANT DE L'UTILISATION DE CET APPAREIL.

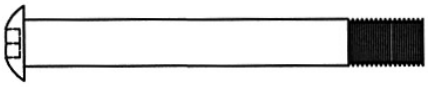
CONSERVEZ CE MODE D'EMPLOI.

EMPLACEMENT DE L'ÉTIQUETTE D'AVERTISSEMENT

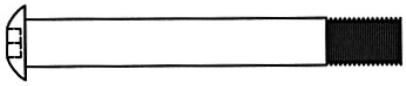

WARNING
SERIOUS INJURY MAY OCCUR!
Do not attempt to exercise or
hang from lat bar while it is placed
or stored on the storage hooks.
WARNING
.Misuse of this equipment may result in serious injury or death
or both (if applicable) if caution is not used
.Read user's manual, all warnings, and instructions prior to use
this equipment
.Replace label if damaged, illegible or removed
.Keep children away

NdT : la traduction des étiquettes se trouve à la fin du document afin de ne pas perturber la mise en page

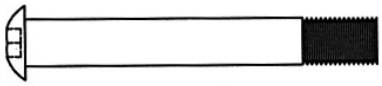
LOT DE MATÉRIEL DE LA SMITH MACHINE



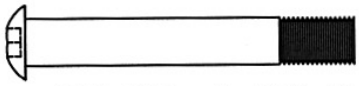
#73 M10 x 3 3/8" Allen Bolt (Qty 2)



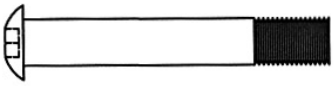
#72 M10 x 3 1/8" Allen Bolt (Qty 2)



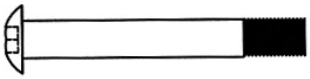
#71 M10 x 3" Allen Bolt (Qty 2)



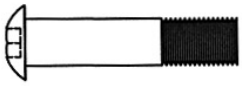
#105 M10 x 2 3/4" Allen Bolt (Qty 1)



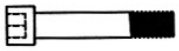
#70 M10 x 2 1/2" Allen Bolt (Qty 2)



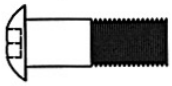
#80 M8 x 2 1/2" Allen Bolt (Qty 6)



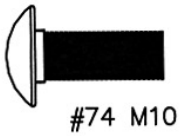
#69 M10 x 1 3/4" Allen Bolt (Qty 11)



#83 M6 x 1 1/4" Allen Bolt (Qty 2)



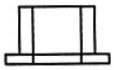
#104 M10 x 1 1/8" Allen Bolt (Qty 2)



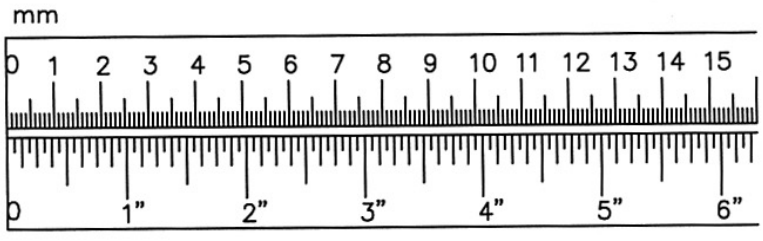
#74 M10 x 1" Carriage Bolt (Qty 4)

#68 M10 x 1" Allen Bolt (Qty 12)

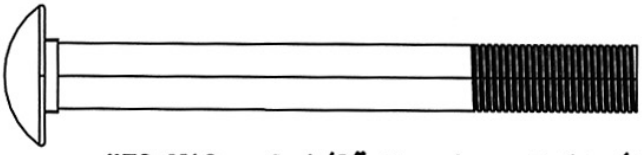
#106 M6 x 1/4" Allen Screw (Qty 4)



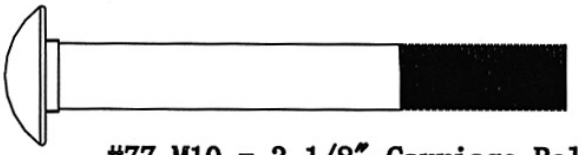
#62 Pulley Bushing (Qty 6)



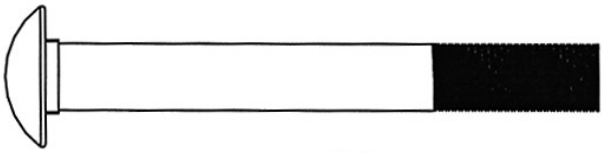
LOT DE MATÉRIEL DE LA SMITH MACHINE



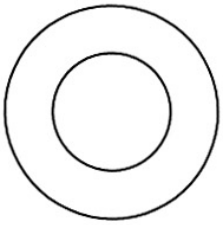
#79 M10 x 3 1/2″ Carriage Bolt (Qty 4)



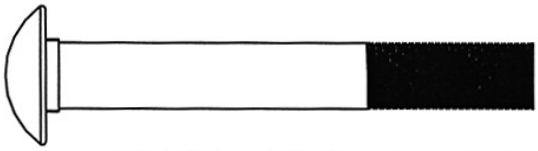
#77 M10 x 3 1/8″ Carriage Bolt (Qty 4)



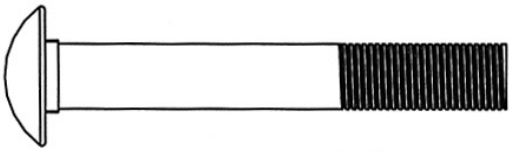
#78 M10 x 3 3/8″ Carriage Bolt (Qty 8)



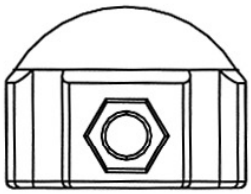
#67 Ø 1 1/2″ Washer (Qty 2)



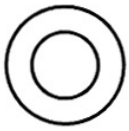
#76 M10 x 3″ Carriage Bolt (Qty 10)



#75 M10 x 2 3/4″ Carriage Bolt (Qty 22)

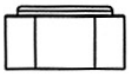


#56 Lock Ring (Qty 2)



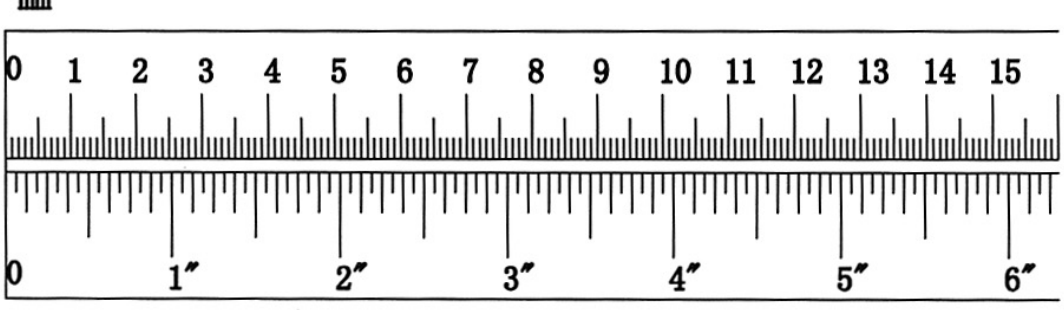
#66 Ø 3/4″ Washer
(Qty 100)

#65 Ø 5/8″ Washer
(Qty 6)



#86 M10 Aircraft Nut
(Qty 82)

#85 M6 Aircraft Nut
(Qty 2)



MODE D'EMPLOI DU MONTAGE DE LA SMITH MACHINE

Outils nécessaires au montage de l'appareil : deux clés réglables et deux clés Allen.

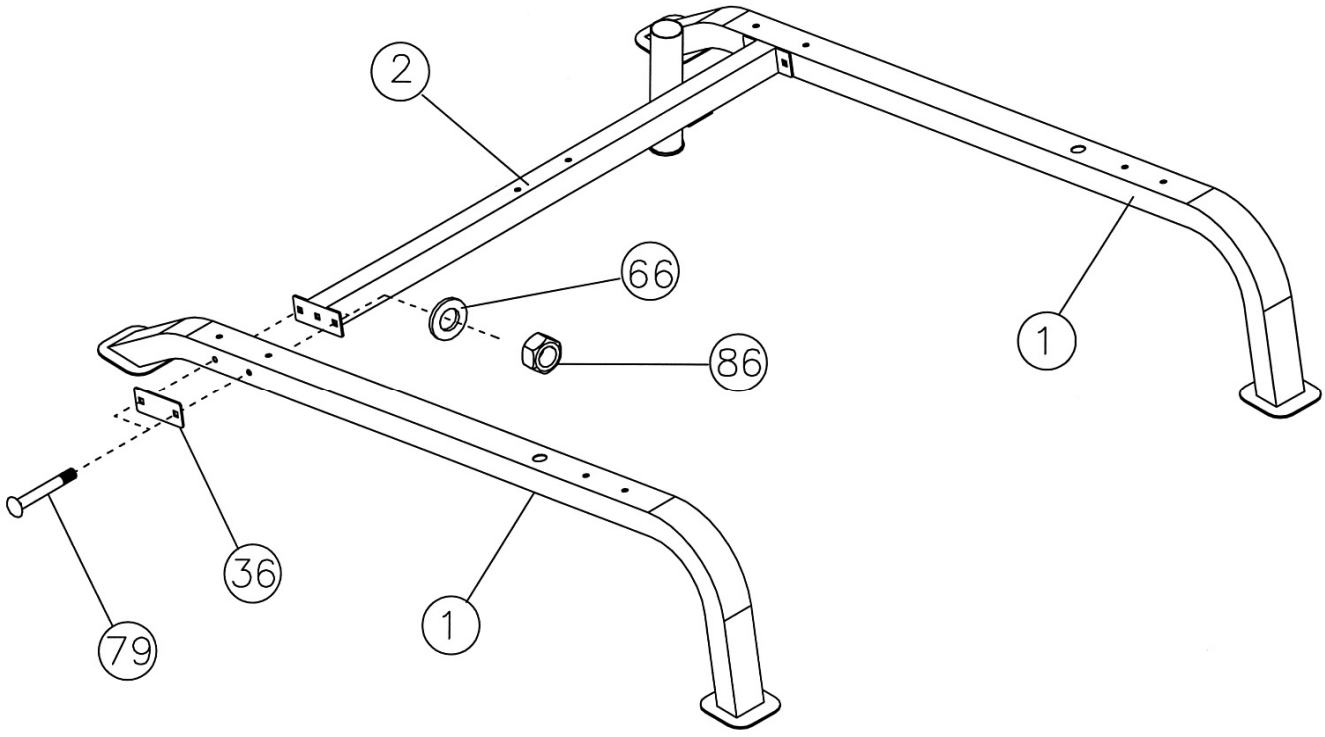
NOTE : Il est fortement conseillé de monter cet appareil à deux ou plus afin d'éviter tout risque de blessure.

ÉTAPE 1 (voir diagramme 1)

A.) Attachez les deux cadres de base (n°1) par une traverse (n°2) médiane. Sécurisez chaque extrémité de la traverse avec deux boulons de carrosserie M10 x 3 ½" (n°79), un support de 4 ¾" x 2" (n°36), deux rondelles Ø ¾" (n °66) et deux écrous aéronautiques M10 (n°86).

B.) NOTE : NE RESSERREZ PAS tout de suite les écrous et les boulons.

DIAGRAMME 1



ÉTAPE 2 (Voir diagramme 2)

A.) Attachez un cadre avant vertical (n°3) au cadre de base à droite (n°1). Sécurisez-le avec deux boulons de carrosserie M10 x 3" (n°76), un sup port de 5 1/8" x 2 ¾" (n°34), deux rondelles Ø ¾" (n°66) et deux écrous aéronautiques M10 (n°86). Ne resserrez pas tout de suite les écrous et les boulons.

B.) Alignez un pare-chocs en caoutchouc Ø 2 ½" (n°5 9) au trou du cadre de base. Insérez une tige-guide (n°25) dans le pare-chocs et le cadre de base. Sécurisez-la avec un boulon Allen M10 x 1" (n°68) et une rondelle Ø ¾" (n°66).

C.) Faites glisser un cadre inférieur d'arrêt de sécurité (n°92) sur la tige-guide (n°25). Sécurisez le crochet de sécurité (n°93) sur le cadr e inférieur d'arrêt de sécurité (n°92) avec un boulon Allen M10 x 1" (n°68) et un boulon aérona utique M10 (n°86). Attachez le crochet à l'arrière du rayon vertical avant (n°3).

D.) Faites glisser un cadre d'arrêt de sécurité (n°26) sur la tige-guide (n°25)

E.) Attachez le trou en haut du cadre vertical droit (n°5) au sommet de la tige-guide (n°25). Attachez le sommet du cadre vertical droit (n°5) au sommet du cadre vertical avant (n°3). Attachez le bas du cadre vertical droit (n°5) au ca dre de base (n°1).

F.) Sécurisez la tige-guide (n°25) au cadre vertica l droit (n°5) avec un boulon Allen M10 x 1" (n°68) et une rondelle Ø ¾" (n°66).

G.) Sécurisez le cadre vertical droit (n°5) au cadr e de base avec deux boulons de carrosserie M10 x 3" (n°76), un support de 6¼" x 2" (n°37), deu x rondelles Ø ¾" (n°66) et deux écrous aéronautiques M10 (n°86). Ne resserrez pas tout de suite les écrous et les boulons.

H.) Sécurisez le cadre vertical droit (n°5) au rayo n vertical avant (n°3) avec un support triangulaire (n°33), un boulon Allen M10 x 3 1/8" (n°72), et une rondelle ¾" (n°66) sur le trou au sommet. Sécurisez les deux trous inférieurs avec deux boulons de carrosserie M10 x 3 3/8" (n°78), des rondelles ¾" (n°66) et des écrous aéronautiques M10 (n°86).

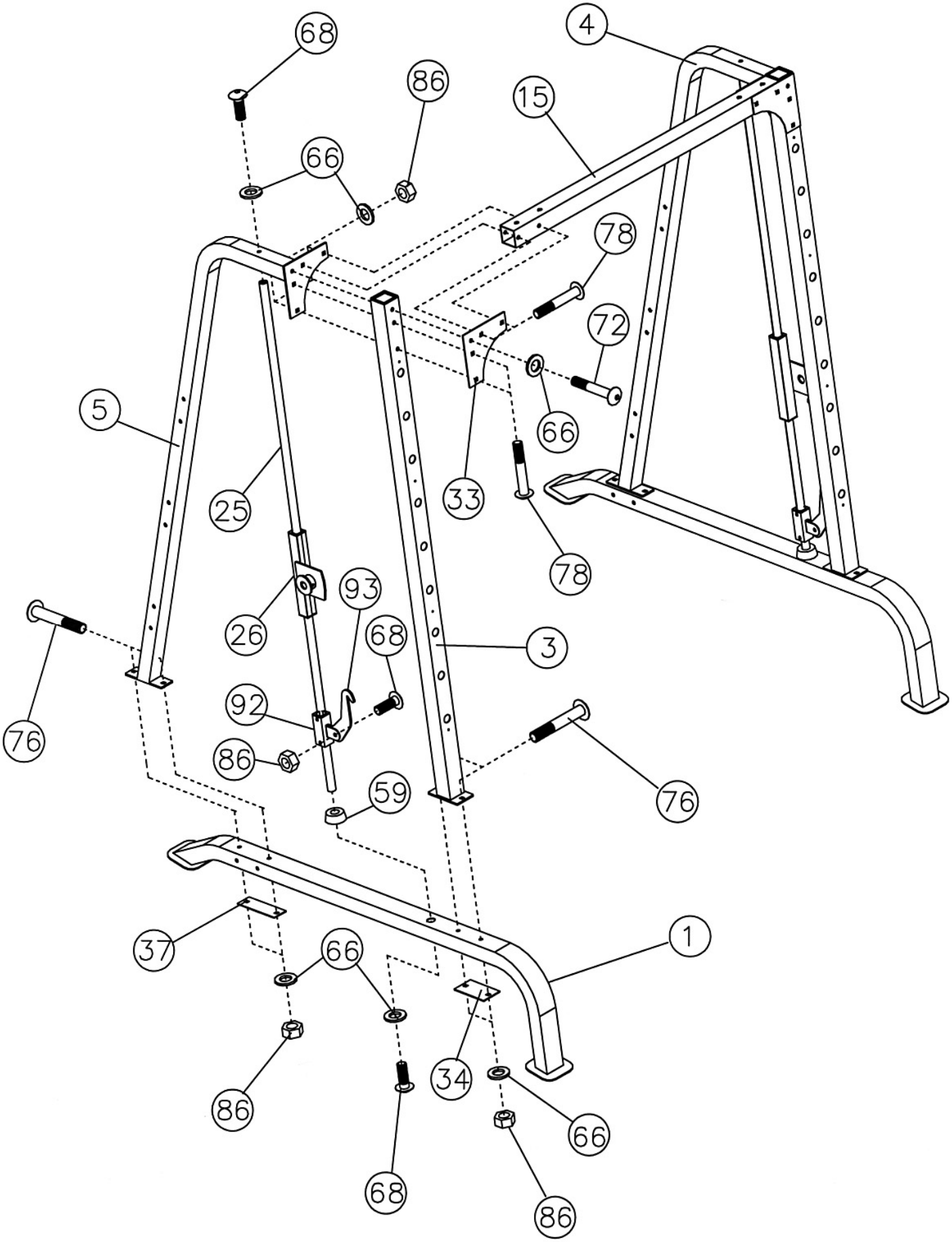
I.) Répétez les procédures ci-dessus de A à H pour installer l'autre côté.

J.) Attachez le rayon avant supérieur (n°15) aux ra yons avant verticaux (n°3) et aux supports triangulaires (n°33). Alignez les trous. Sécurisez chaque extrémité avec deux boulons de carrosserie M10 x 3 3/8" (n°78), des rondelles Ø ¾" (n°66), et des écrous aéronautiques M10 (n°86).

K.) NE RESSERREZ PAS tout de suite les écrous et les boulons.

L.) NOTE : Lubrifiez régulièrement les deux tiges-guide chromées (n°25) avec du WD-40 ou de l'huile légère pour maximiser la performance.

DIAGRAMME 2

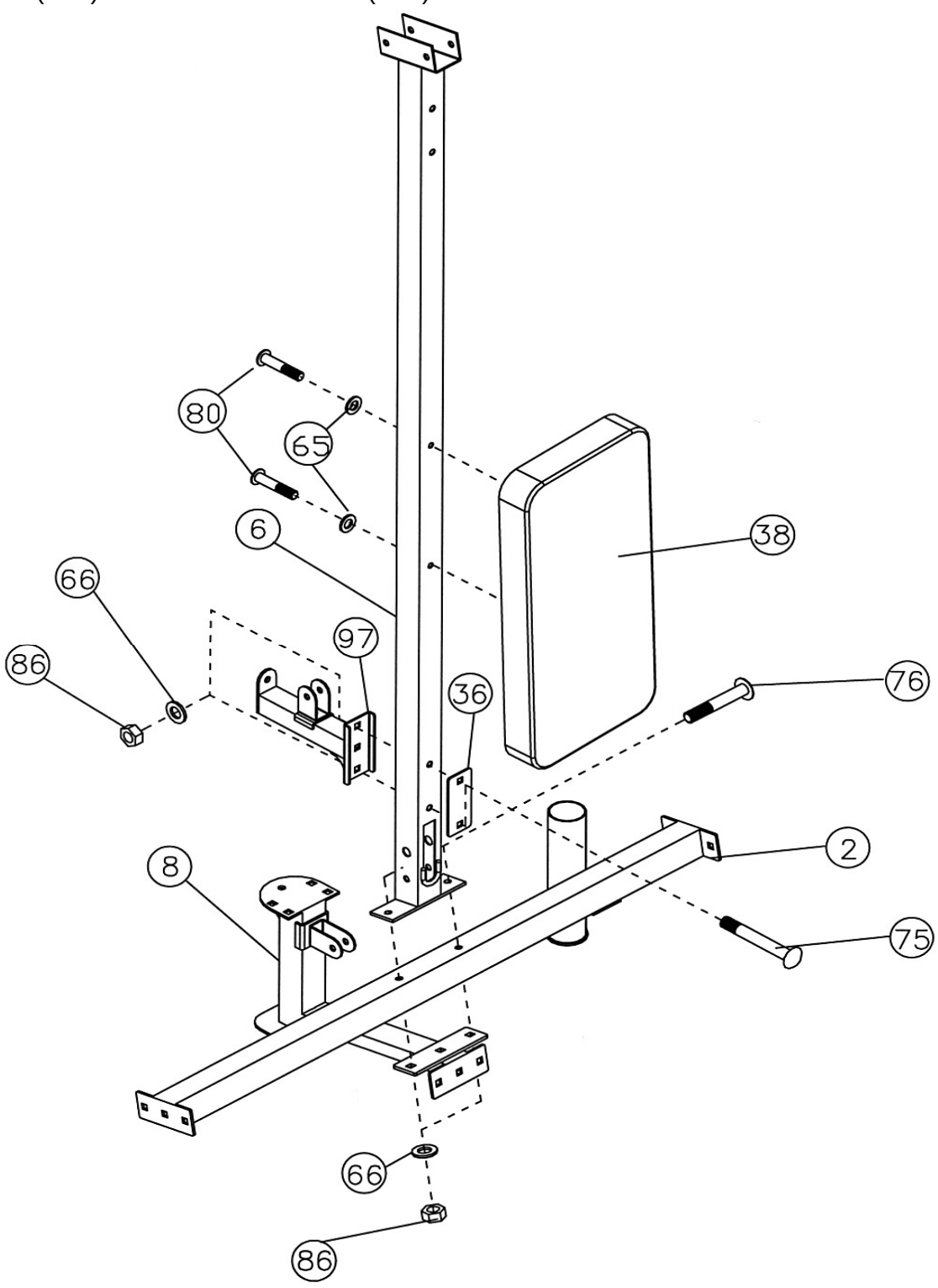

68
86
4
15
66
78
72
66
5
25
33
78
93
26
68
3
92
76
86
59
76
37
66
1
86
34
66
68
86

ÉTAPE 3 (voir diagramme 3)

A.) Attachez le rayon vertical arrière (n°6) au som met de la traverse de châssis (n°2). Attachez la base de glissement des poids (n°8) à la traverse de châssis à partir du bas. Alignez les trous. Sécurisez-les avec deux boulons de carrosserie M10 x 3" (n°76), des rondelles Ø ¾" (n°66), et des boulons aéronautiques M10 (n°86).

B.) Attachez le cadre de support de la poulie (n°97) au rayon vertical arrière. Sécurisez-le avec deux boulons de carrosserie M10 x ¾" (n°76), un sup port de 4 ¾" x 2" (n°34), deux rondelles Ø ¾" (n°66) et deux écrous aéronautiques M10 (n°86) .

C.) Attachez le dossier (n°38) au rayon vertical ar rière. Sécurisez-les avec deux boulons Allen M8 x 2 ½" (n°80) et des rondelles Ø 5/8" (n°65).



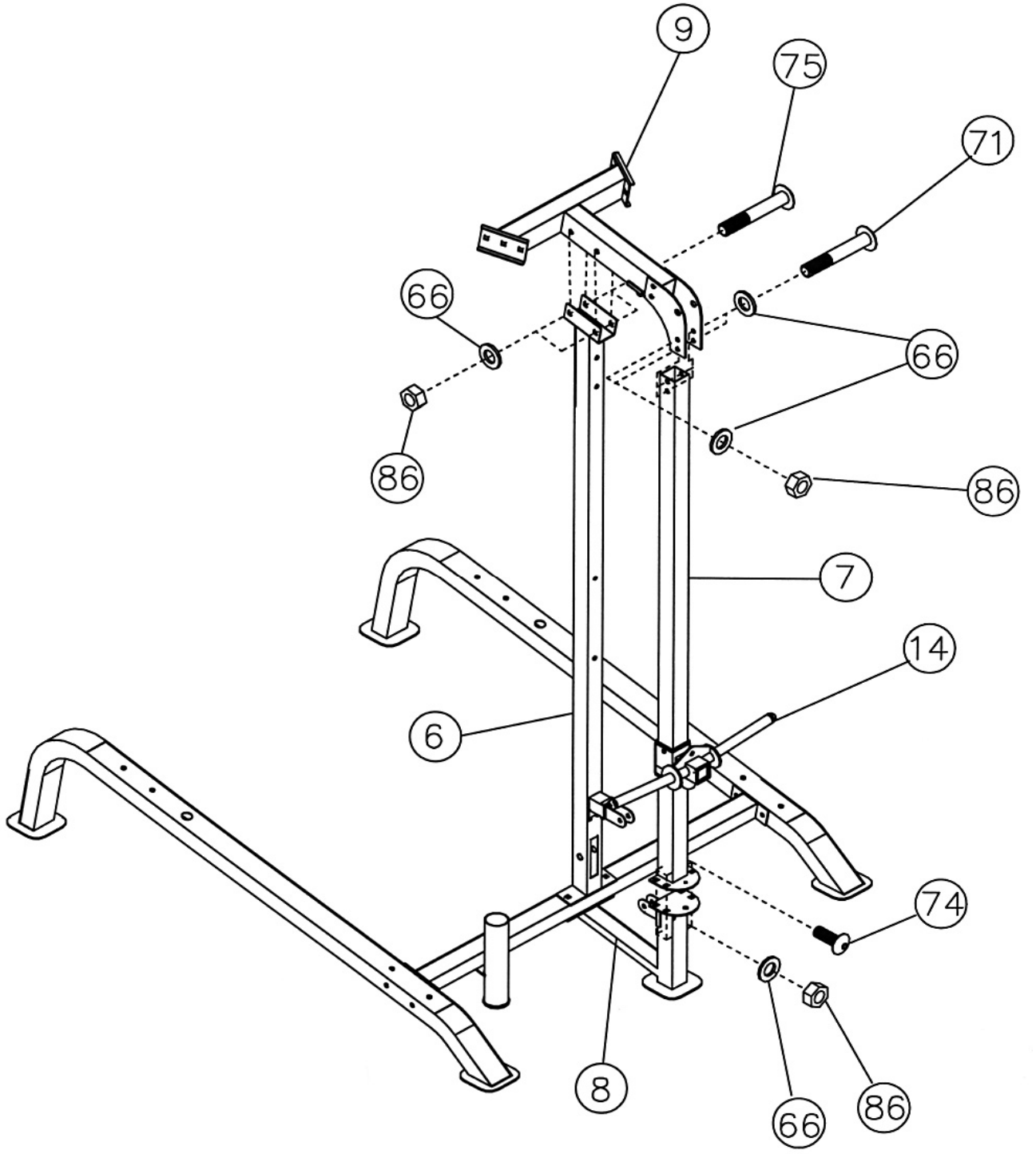
ÉTAPE 4 (voir diagramme 4)

A.) Attachez la barre de glissement des poids (n°7) à la base de glissement des poids (n°8). Sécurisez-le avec quatre boulons de carrosserie M10 x 1” (n°74), des rondelles Ø ¾” (n°66) et des écrous aéronautiques M10 (n°86).

B.) Faites glisser la barre de glissement des poids (n°14) sur le poteau en chrome à partir du haut. Placez le cadre supérieur arrière (n°9) sur la barr e de glissement des poids (n°7) et le rayon vertical arrière (n°6).

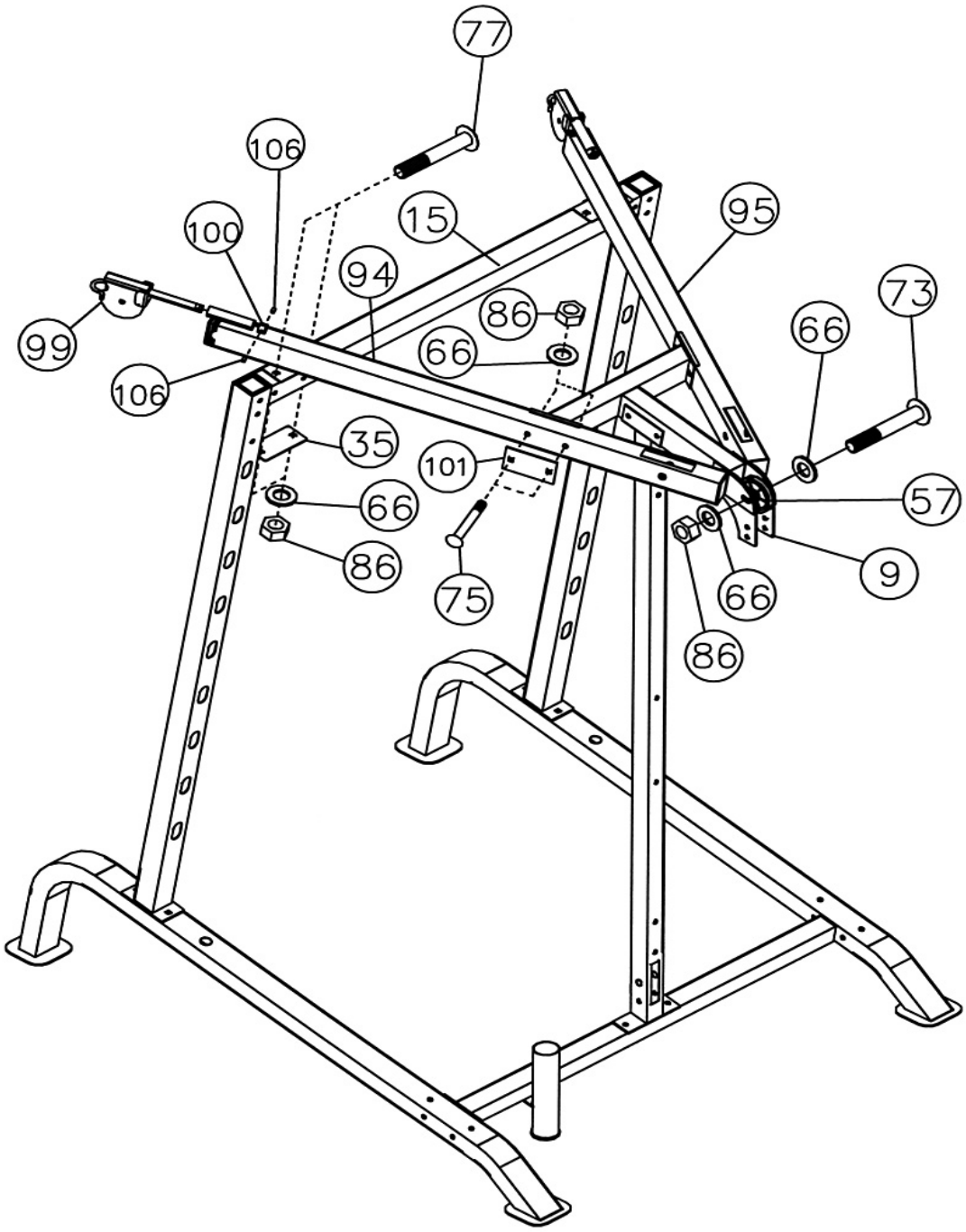
C.) Alignez les trous. Sécurisez le cadre supérieur arrière à la barre de glissement des poids avec deux boulons Allen M10 x 3” (n°71), quatre rondelle s Ø ¾” (n°66), et deux écrous aéronautiques M10 (n°86). Ne resserrez pas tout de suite les écrous et les boulons.

D.) Sécurisez le cadre supérieur au rayon vertical arrière (n°6) avec deux boulons de carrosserie M10 x 2 ¾” (n°75), ∅des rondelles ¾” (n°66) et des écrous aéronautiques M10 (n°86).



ÉTAPE 5 (voir diagramme 5)

A. Placez le cadre supérieur gauche (n°94) sur le r ayon avant au sommet (n°15). Sécurisez-le avec deux boulons de carrosserie M10 x 31/8" (n°77) , un support de 5 1/8" x 2" (n°35), deux rondelles Ø ¾" (n°66) et deux écrous aéronautiques M10 (n°86).
B. Sécurisez le cadre vertical gauche (n°94) au cad re arrière supérieur avec deux boulons de carrosserie M10 x 2 ¾" (n°75), un support de 4 ¾" x 2 ¾" (n°101), deux rondelles Ø ¾" (n°66) et deux écrous aéronautiques M10 (n°86).
C. Insérez un support transversal pivotant à poulie (n°99) dans la manche du cadre supérieur gauche. Sécurisez-le avec une bague Ø 7/8" x 5/8" et deux vis Allen M6 x ¼" (n°106).
D. Répétez les procédures A, B et C ci-dessus pour installer le cadre supérieur droit (n°95). Placez une poulie (n°57) dans l'ouverture du cadre arrière supérieur (n°9). Sécurisez la poulie, l'arrière des cadres supérieurs gauche & droit (n°94 et 95), et le cadre supérieur arrière (n°9) avec le boulon Allen M10 x 3 3/8" (n° 73), deux rondelles Ø ¾" (n°66), et un écrou aéronautique M10 (n°86).



ÉTAPE 6 (voir diagramme 6)

A.) Resserrez fermement tous les écrous et les boulons déjà installés.

B.) Attachez la base Butterfly (n°12) à l'avant du rayon vertical arrière (n°6). Attachez le support de poulie Butterfly (n°13) à l'arrière du rayon vertical arrière. Alignez les trous. Sécurisez-les avec deux boulons de carrosserie M10 x 2 ¾" (n°75), des rondelles Ø ¾" (n°66), et des écrous aéronautiques M10 (n°86).

C.) Attachez la Butterfly de droite (n°11) au trou sur la base Butterfly. Sécurisez-la avec un anneau de serrage (n°56), une rondelle Ø 1 ½" (n°67), un boulon Allen M6 x 1 ¼" (n°83), et un écrou aéronautique M6 (n°85).

D.) Attachez le repose-bras Butterfly (n°39) à la Butterfly de droite. Sécurisez-les avec deux boulons Allen M8 x 2 ½" (n°80) et des rondelles Ø 5/8" (n°65).

E.) Répétez les procédures C et D ci-dessus pour installer l'autre côté.

F.) Insérez deux supports pivotant à poulie (n°20) dans les trous du support à poulie Butterfly (n°13). Sécurisez chaque support pivotant à poulie avec une rondelle Ø ¾" (n°66) et un écrou aéronautique M10 (n°86). Ne resserrez pas trop les écrous. Assurez-vous que les supports peuvent pivoter.

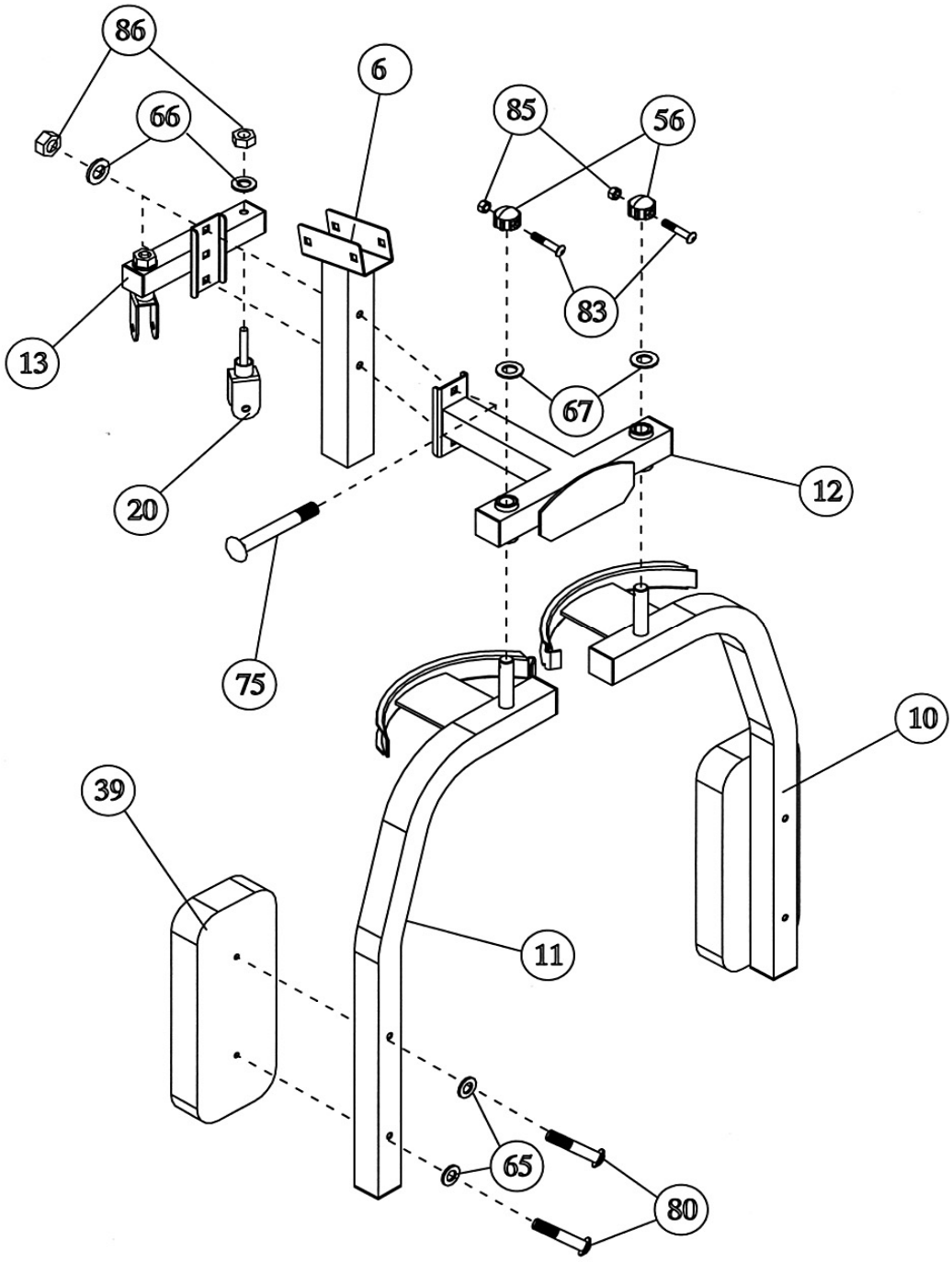
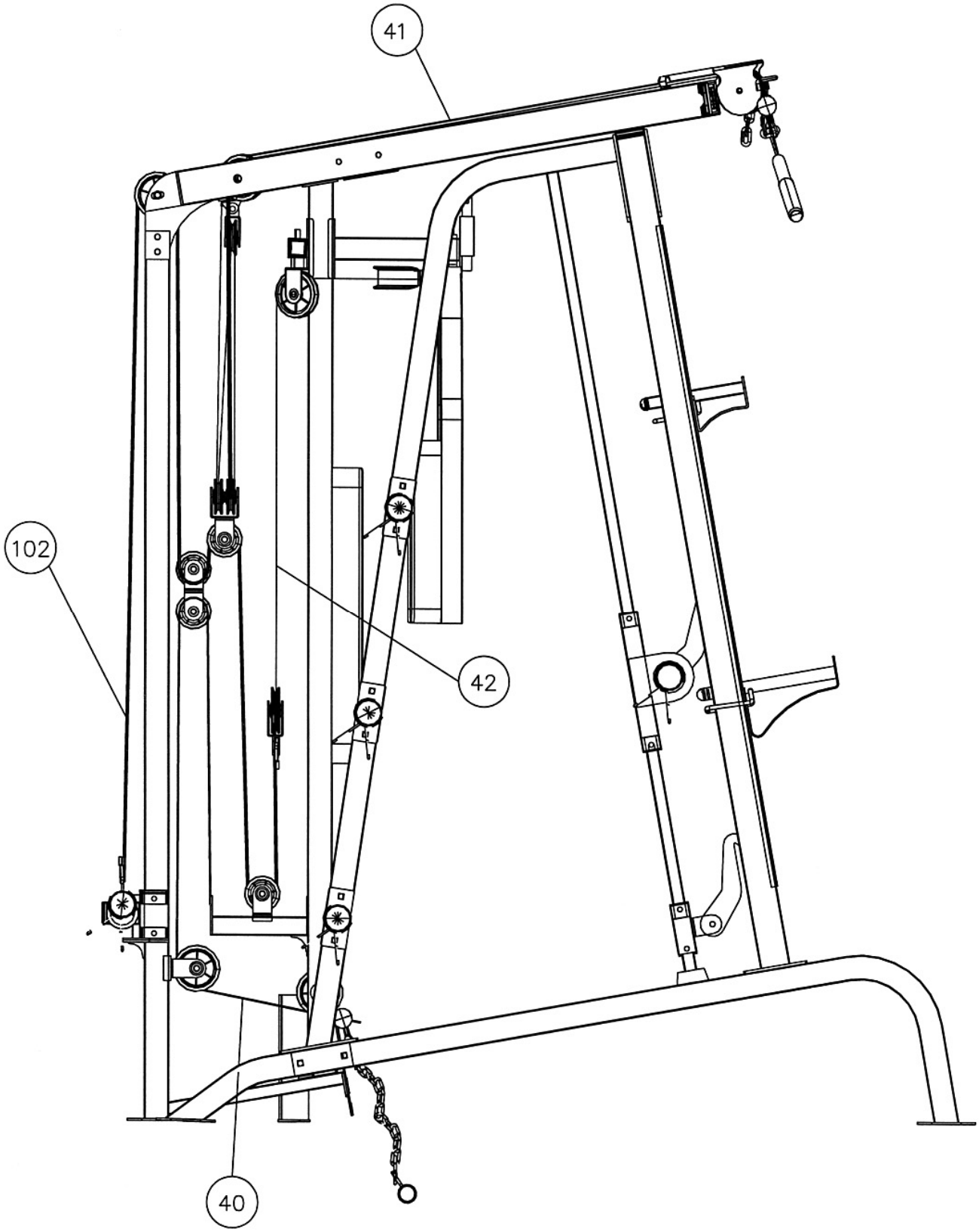

86
66
6
85
56
83
13
67
20
12
75
10
39
11
65
80

DIAGRAMME DE LA BOUCLE DE CÂBLES



ÉTAPE 7 (voir le diagramme 7 et le diagramme de la boucle de câbles)

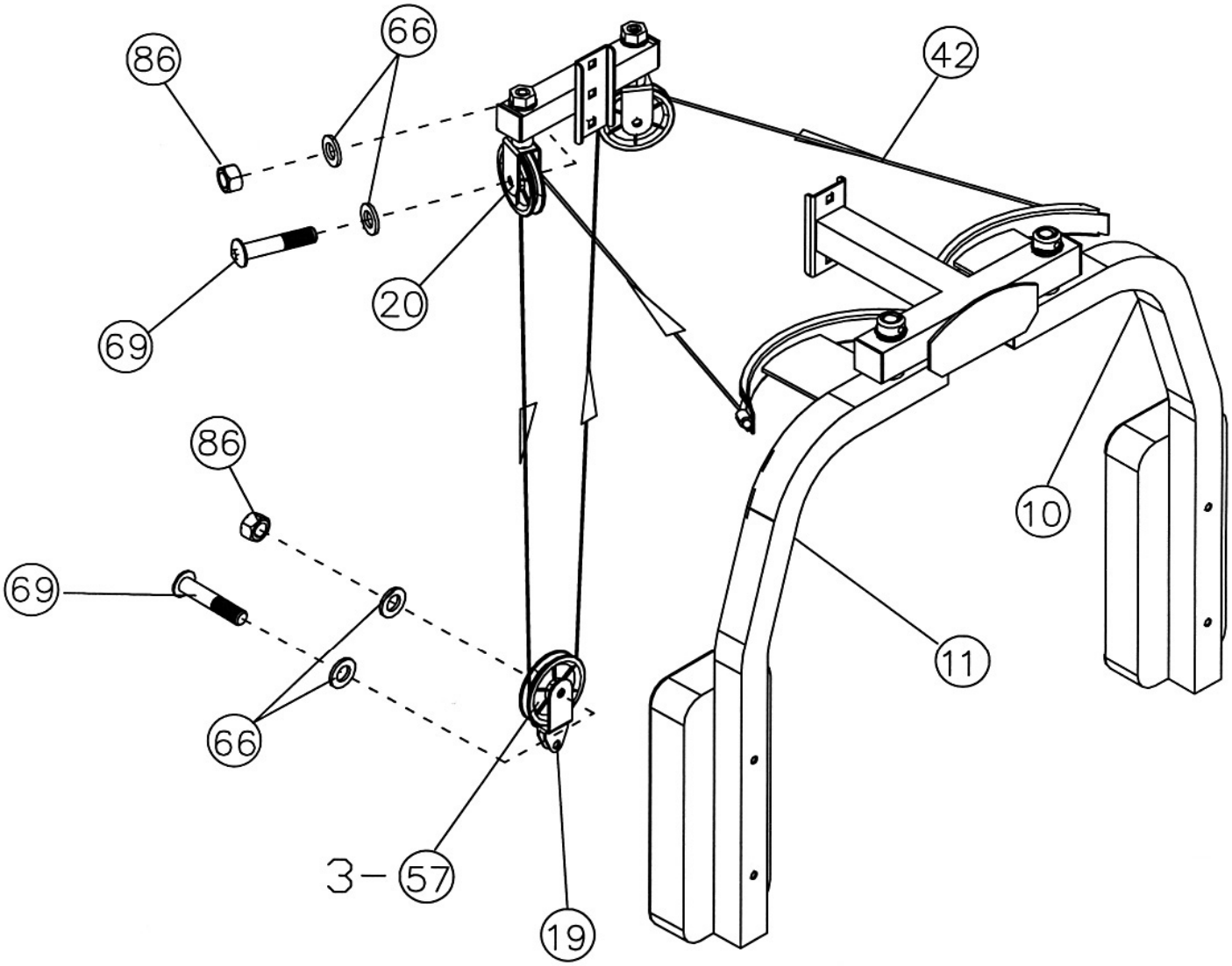
A.) Attachez l'une des extrémités du câble Butterfly de 2,20 m (n°42) à l'agrafe sur la Butterfly droi te (n°11). Tirez le câble jusqu'au support pivotant à poulie à droite (n°20).

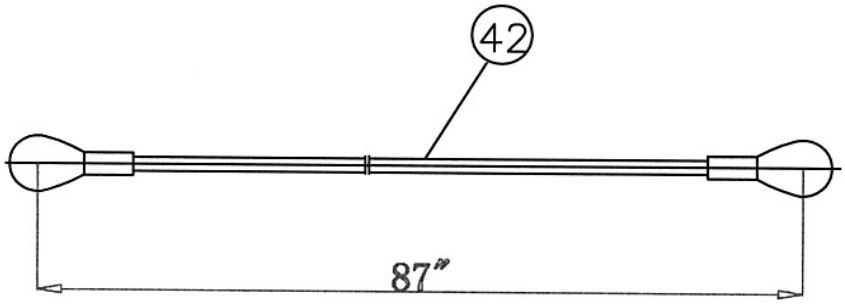
B.) Attachez une poulie (n°57) au support. Sécurise z-la avec un boulon Allen M10 x 1 ¾" (n°69), deux rondelles Ø ¾" (n°66), et un écrou aéronautique M10 (n°86).

C.) Entourez le câble autour de la poulie, puis tirez-le vers le bas. Attachez un support flottant simple de poulie (n°19) au câble. Répétez la procédure B ci-d essus pour installer une poulie. Laissez le support en suspension pour l'instant.

D.) Enroulez le câble autour de la poulie, puis tirez-le vers le haut, vers le support pivotant de poulie à gauche. Répétez la procédure B ci-dessus pour installer une poulie sur le support.

E.) Enroulez le câble autour de la poulie, puis attachez-le à la Butterfly de gauche (n°10).





ÉTAPE 8 (voir le diagramme 8 et le diagramme de la boucle de câbles)

A.) Désinstallez le boulon Allen M10 x 1 1/8" (n°10 4) et l'écrou aéronautique M10 (n°86) sur le connecteur en U à une extrémité du câble de 5,80 m (41). Enlevez le connecteur en U, la grande rondelle, et la boule-bouchon du câble.

B.) Insérez l'extrémité du câble dans la traverse gauche du support pivotant de poulie (n°99). Attachez une poulie (n°57) au support pivotant et s écurisez-la avec un boulon Allen M10 x 1 ¾" (n°69), deux rondelles Ø ¾" (n°66), et un écrou aéronautique M10 (n°86). Passez le câble au-dessus de la poulie et tirez-le vers l'arrière de la machine.

C.) Tirez le câble le long du cadre supérieur gauche (n°94) vers l'ouverture à l'arrière du cadre. Laissez tomber le câble dans l'ouverture.

D.) Attachez une poulie à l'ouverture. Sécurisez-la avec un boulon Allen M10 x 2 ½" (n°70), deux douilles de poulie (n°62), et un écrou aéronautique M10 (n°86). Entourez le câble autour de la poulie, puis tirez-le vers le bas.

E.) Attachez deux petites poulies (n°103) au suppor t flottant triple de poulie (n°96). Sécurisez-les au support avec un boulon Allen M10 x 2 ¾" (n°1 05), deux rondelles Ø ¾" (n°66), et un écrou aéronautique M10 (n°86).

F.) Enroulez le câble autour de la poulie arrière, puis tirez-le vers le haut, vers le support sous le cadre supérieur arrière (n°9). Installez un support simple de petite poulie (n°98) à l'arrière du cadre supérieur arrière (n°9). Sécurisez-la avec un boulon Allen M10 x 1" (n°68), deux rondelles Ø ¾" (n°66), et un écrou aéronautique M10 (n°86). Installez une petite poulie sur le support simple de petite poulie.

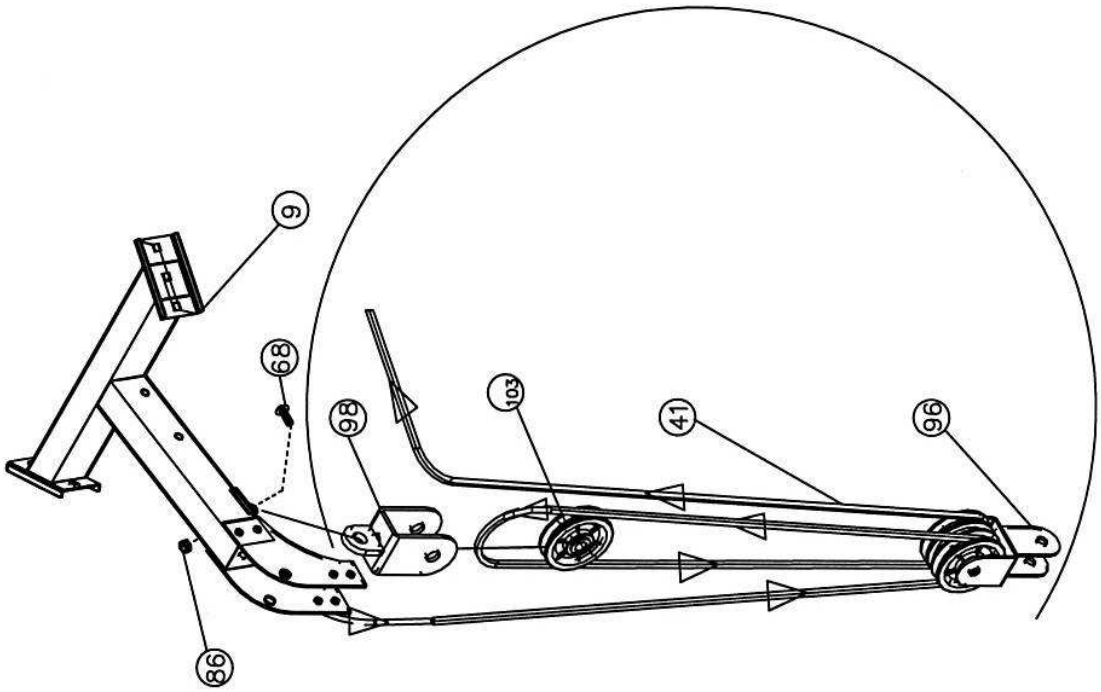
G.) Enroulez le câble autour de la petite poulie, puis tirez-le vers le haut, vers le triple support flottant de poulie. Enroulez le câble autour de la petite poulie, puis tirez-le vers le haut, vers l'ouverture du cadre supérieur droit (n°95). Laisse z le support flottant triple de poulie en suspension pour l'instant.

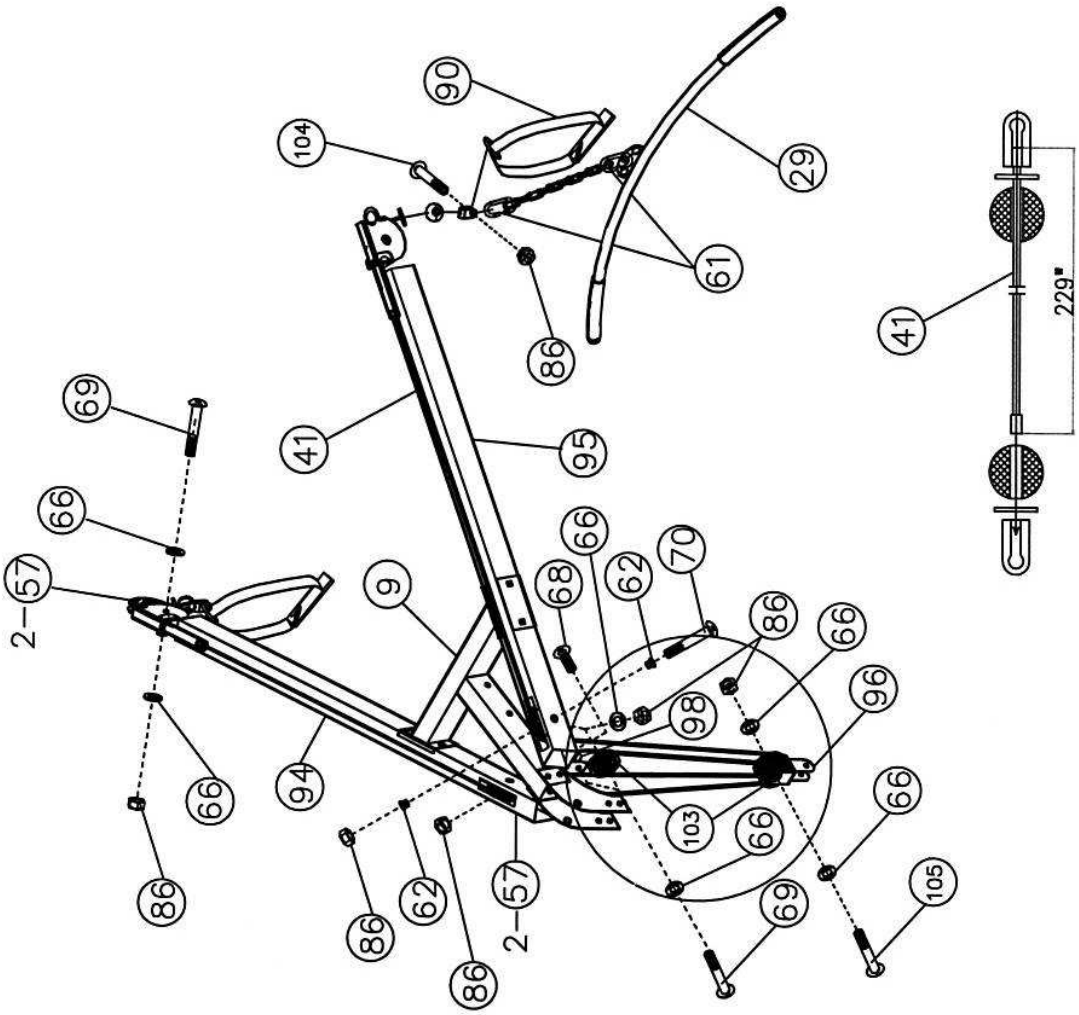
H.) Installez une poulie à l'ouverture. Passez le câble au-dessus de la poulie, par le haut du cadre supérieur droit, dans le manchon de câble, vers le support transversal pivotant de poulie. Installez une poulie sur le support.

I.) Réinstallez la boule-bouchon, la grande rondelle et le connecteur en U enlevés précédemment lors de la procédure A ci-dessus. Sécurisez-le avec le boulon Allen M10 x 1 1/8" (n°104) et l'écrou aéronautique M10 (n°86).

J.) Reliez une poignée simple (n°90) à chaque extré mité du câble avec un clip en C (n°61).

K.) Lors de l'utilisation de la barre latérale, enlevez l'une des poignées et reliez la barre latérale à l'extrémité du câble avec une chaîne courte (n°63) et deux clips en C (n°61).

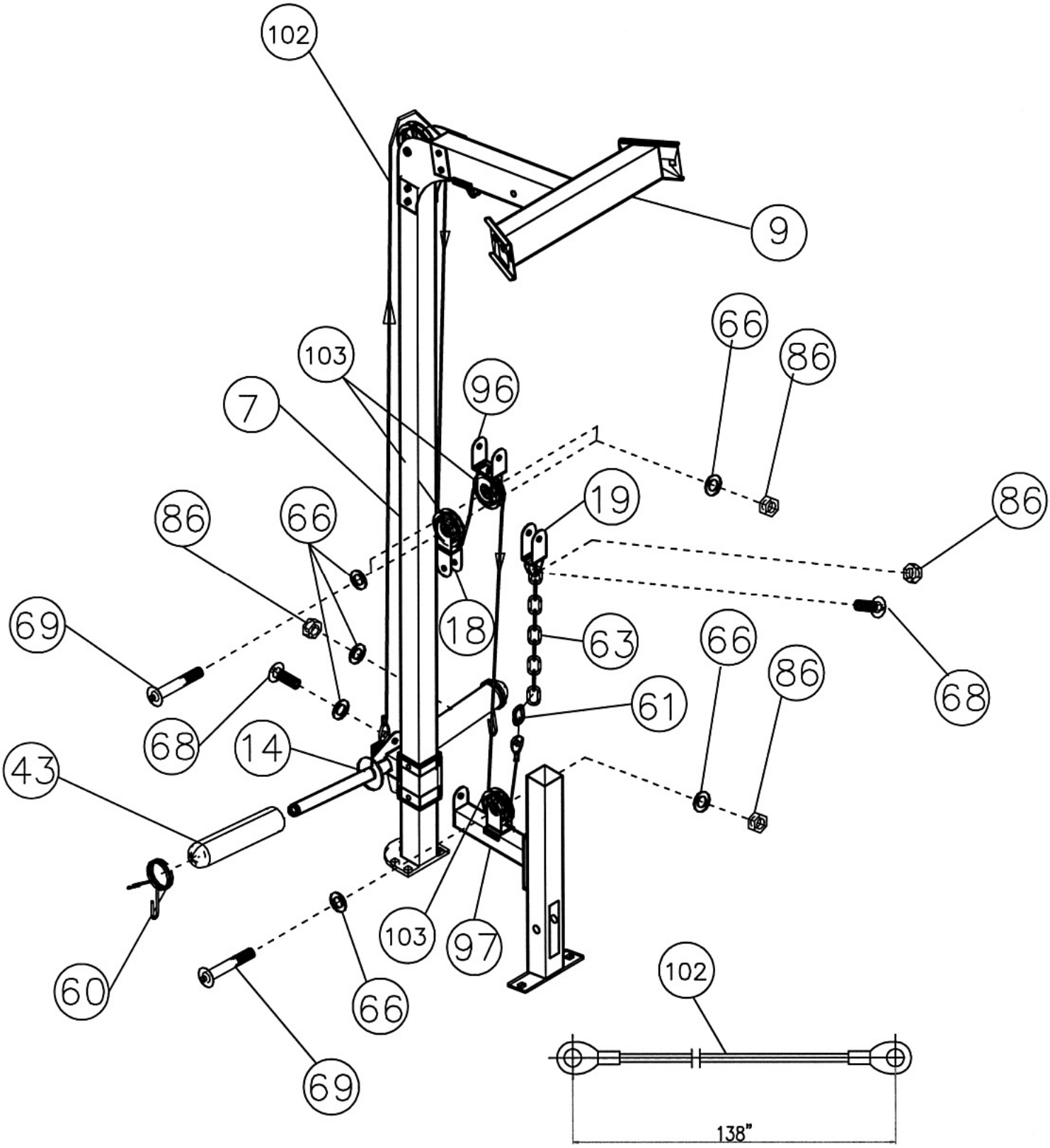

9
68
98
103
41
96
86


90
104
29
61
86
41
95
69
66
2–57
9
68
62
70
66
86
66
98
96
94
103
66
66
86
62
2–57
86
69
105
86
41
229"

ÉTAPE 9 (voir diagramme 9 et diagramme de boucle de câbles)

A.) Attachez l'une des extrémités du câble de poteau de glissement des poids de 3,50 m (n°102) au support ouvert sur la barre de glissemen t des poids (n°14). Sécurisez-la avec un boulon Allen M10 x 1” (n°68), deux rondelles Ø ¾” (n°66), et un écrou aéronautique M10 (n°86).
B.) Tirez le câble vers le haut, vers la poulie en haut du cadre supérieur arrière (n°9) précédemment installé à l'étape 5.
C.) Entourez le câble autour de la poulie, puis tirez-le vers le bas. Installez une petite poulie (n°103) sur un support flottant double de poulie (n °18).
D.) Enroulez le câble autour de la poulie, puis tirez-le vers le support flottant triple de poulie (n°96) précédemment installé à l'étape 8.
E.) Installez une petite poulie sur le support. Enroulez le câble autour de la petite poulie, puis tirez-le vers le bas, vers le support ouvert sur le cadre de support des poulies (n°97).
F.) Installez une petite poulie sur le support. Entourez le câble autour de la petite poulie, puis tirez-le vers le haut.
G.) Reliez le câble à une chaîne courte (n°63) avec un clip en C (n°61). Reliez la chaîne courte au support flottant simple de poulie (n°19) précéde mment installé à l'étape 7. Sécurisez la chaîne avec un boulon Allen M10 x 1” (n°68), deux r ondelles Ø ¾” (n°66), et un écrou aéronautique M10 (n°86).
H.) Après avoir installé l'ensemble des câbles, revenez à cette chaîne courte pour régler la tension du système des câbles en réglant la longueur de la chaîne.
I.) Installez deux manchons olympiques (n°43) et de ux clips à ressort (n°60) sur la barre de glissement de poids (n°14).

DIAGRAMME 9


102
9
66
86
103
96
7
19
86
66
86
18
63
66
86
69
68
61
68
14
43
103
97
102
60
66
69
138"

ÉTAPE 10 (voir diagramme 10)

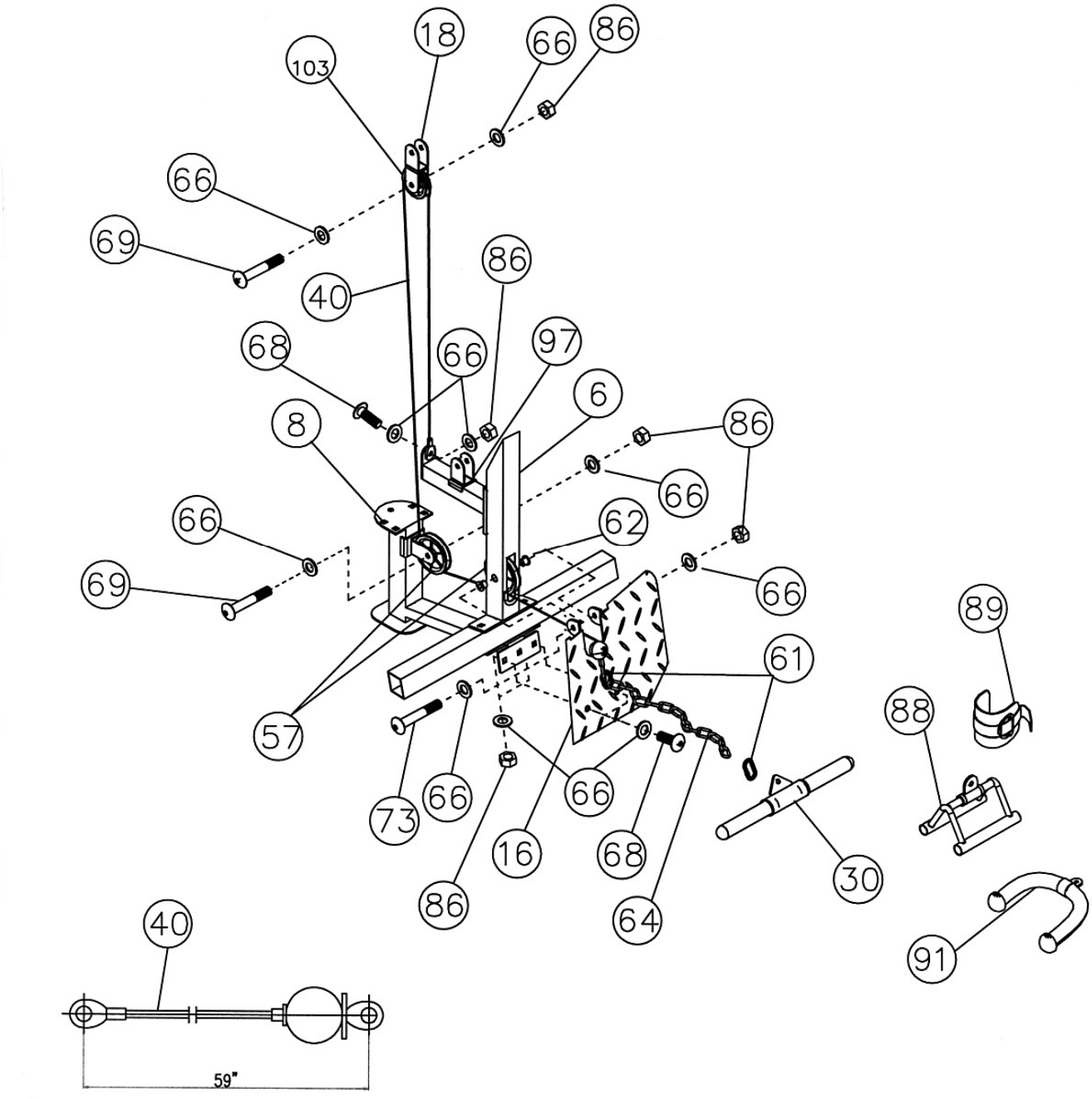
A.) Attachez le câble inférieur d'1,50 m (n°40) à u ne poulie (n°57) . Attachez la poulie à l'ouverture inférieure du rayon arrière vertical (n°6). Sécuris ez-la avec la plaque de repose-pied (n°16), un boulon Allen M10 x 1 3/8" (n°73), deux rondelles Ø ¾" (n°66), et un écrou aéronautique M10 (n°86). Sécurisez la plaque de repose-pied à la tra verse (n°2) avec deux boulons Allen M10 x 1" (n°66), quatre rondelles Ø ¾" (n°66), et deux écrou s aéronautiques M10 (n°86).

B.) Tirez le câble sous la poulie, vers le support ouvert sur la base de glissement des poids (n°8).

C.) Installez une poulie sur le support. Enroulez le câble autour de la poulie, puis tirez-le vers le support flottant double de poulie (n°18) précédemme nt installé à l'étape 9.

D.) Installez une petite poulie (n°103) sur le supp ort. Enroulez le câble autour de la poulie, puis tirez-le vers le bas, vers le support ouvert sur le cadre de support des poulies (n°97). Sécurisez l'extrémité du câble sur le support avec un boulon Allen M10 x 1" (n°68), deux rondelles Ø ¾" (n°66), et un écrou aéronautique M10 (n°86).

E.) Reliez la barre Shiver (n°30) à une chaîne long ue (n°64) avec un clip en C (n°61). Reliez la chaîne longue au câble avec un autre clip en C.



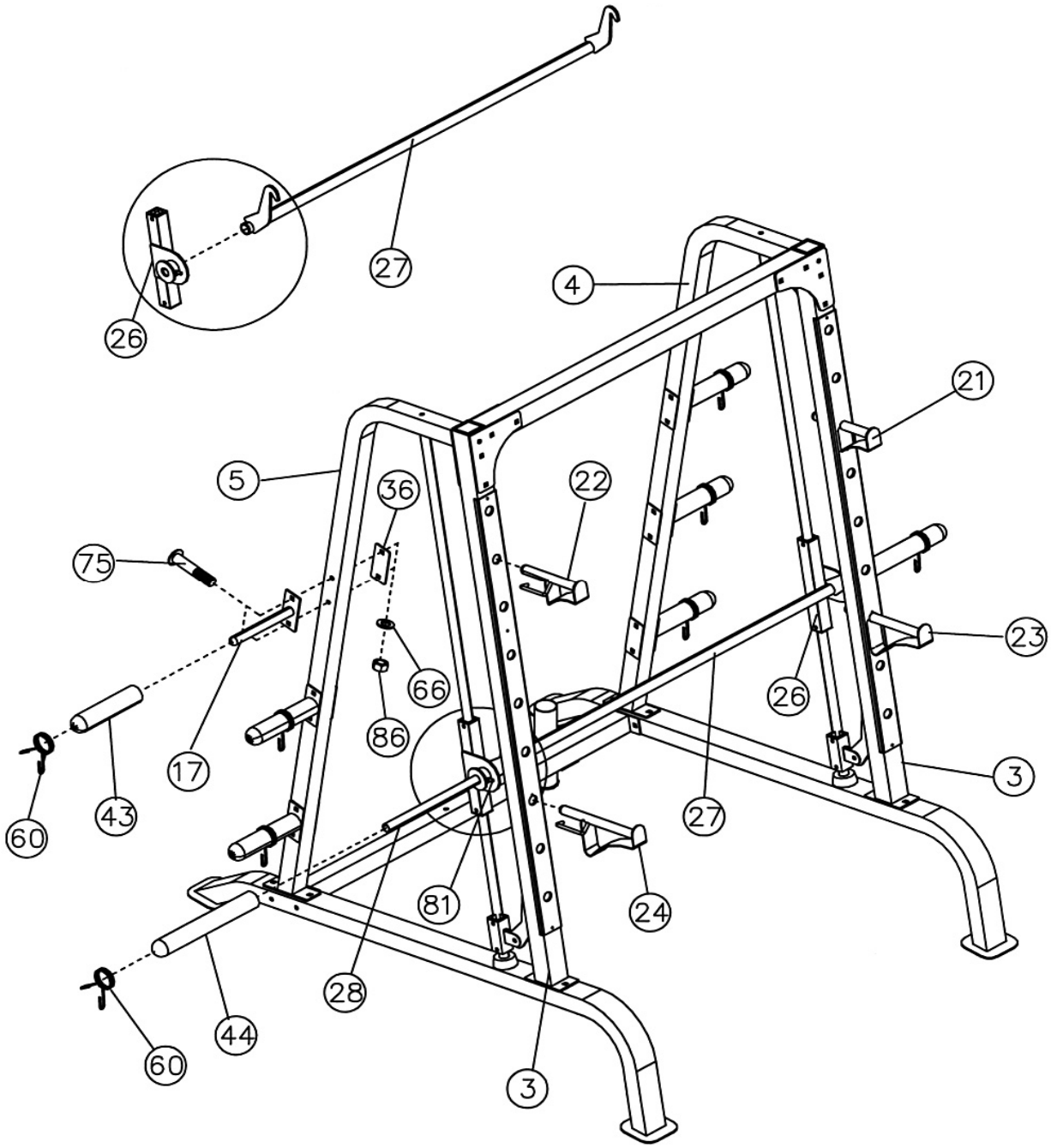
ÉTAPE 11 (voir diagramme 11)

A.) NOTE : Il est fortement conseillé de vous faire aider par quelqu'un d'autre pour cette étape. Placez le manchon de soulèvement (n°27) entre les deux cadres d'arrêt de sécurité (n°26). Alignez les trous. Insérez la barre des poids (n°28) dans le cadre d'arrêt de sécurité au travers du manchon de soulèvement (n°27) jusqu'à l'autre cadre d'arrêt de sécurité du côté opposé. Sécurisez la barre de poids à chaque cadre d'arrêt de sécurité avec un boulon Allen M8 x 3/8" (n°81).

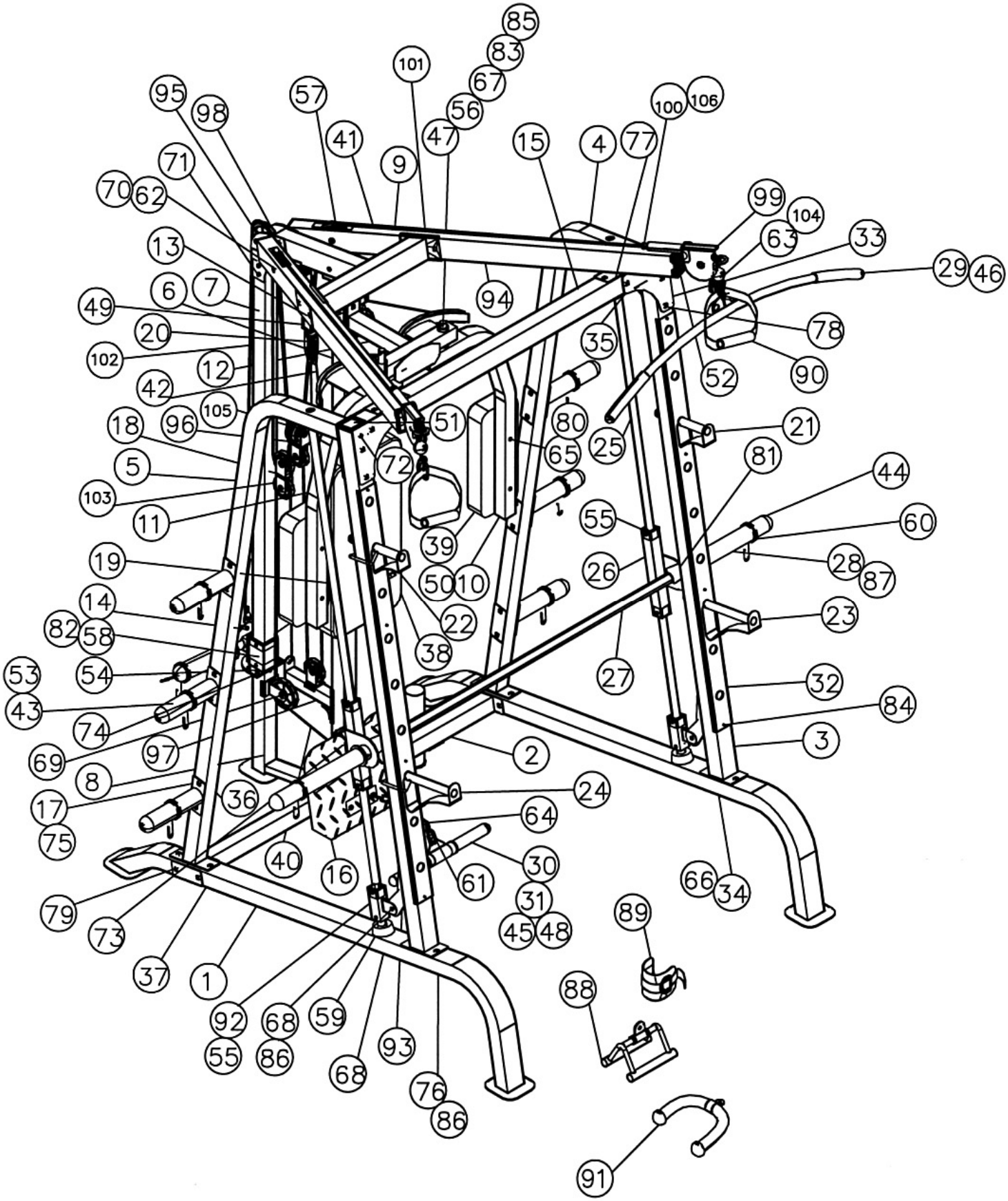
B.) Tournez le crochet de sécurité vers l'avant sur le manchon de soulèvement, afin de sécuriser sa position sur les trous sélectionnés des cadres verticaux avant (n°3). Attachez un manchon olympique long (n°44) à chaque extrémité de la barre des poids. Attachez un clip à ressort (n°60) sur le manchon.

C.) Attachez six barres de poids (n°17) aux cadres verticaux à gauche et à droite (N°4 et 5). Sécurisez chaque barre de poids avec deux boulons de carrosserie M10 x 2 ¾" (n°75), un support de 4 ¾" x 2" (n°34), deux rondelles Ø ¾" (n°66) et deux écrous aéronautiques M10 (n°86).

D.) Attachez six manchons olympiques (n°43) aux barres de poids. Attachez des clips à ressort (n°60) aux manchons. Insérez les supports de barre de gauche et de droite (N°21 et 22), les sécurités de gauche et de droite (n°23 et 24) dans les trous choisis sur les cadres verticaux avant (n°3).


27
26
4
21
5
36
22
75
23
66
26
86
17
3
43
27
60
81
24
28
44
60
3

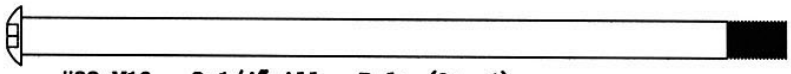
VUE ÉCLATÉE


85
83
101
67
95
57
56
100
106
98
41
47
15
4
77
71
9
99
104
70
62
63
33
13
29
46
6
7
94
49
78
20
35
102
52
90
12
42
105
51
80
21
18
96
65
25
72
81
5
44
103
55
60
11
39
26
28
19
50
10
87
14
22
23
82
58
38
27
53
54
32
43
84
74
3
69
97
2
8
24
17
36
64
75
40
16
30
66
34
61
79
31
89
73
45
48
37
1
88
92
68
59
55
86
93
68
76
86
91

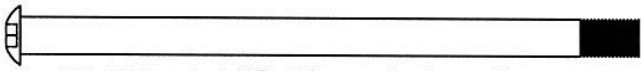
LISTE DES PIÈCES

N°	DESCRIPTION	Qté
1	Cadre de base	2
2	Traverse	1
3	Rayon vertical avant	2
4	Cadre vertical gauche	1
5	Cadre vertical droit	1
6	Rayon vertical arrière	1
7	Barre de glissement des poids	1
8	Base de glissement des poids	1
9	Cadre supérieur arrière	1
10	Butterfly de gauche	1
11	Butterfly de droite	1
12	Base Butterfly	1
13	Support de poulie Butterfly	1
14	Barre de glissement des poids	1
15	Rayon avant du sommet	1
16	Plaque de repose-pied	1
17	Barre de poids	6
18	Support flottant double de poulie	1
19	Support flottant simple de poulie	1
20	Support pivotant de poulie	2
21	Support de barre gauche	1
22	Support de barre droite	1
23	Sécurité gauche	1
24	Sécurité droite	1
25	Tige-guide	2
26	Cadre d'arrêt de sécurité	2
27	Manchon de soulèvement	1
28	Barre des poids	1
29	Barre lat.	1
30	Barre Shiver	1
31	Poignée de flexion	1
32	Panneau chromé	2
33	Support triangulaire	2
34	Support 5 1/8” x 2 ¾”	2
35	Support 5 1/8” x 2 ⅜”	2
36	Support 4 ¾” x 2”	9
37	Support 6 ¼” x 2”	2
38	Dossier	1
39	Repose-bras Butterfly	2
40	Câble inférieur d'1,50 m	1
41	Câble supérieur 5,80 m	1
42	Câble Butterfly de 2,20 m	1
43	Manchon olympique	8
44	Manchon olympique long	2
45	Poignée de flexion	2
46	Poignée de barre lat.	2
47	Douille Ø 1” x 3 1/8”	2
48	Douille Ø 1 ½” x 1”	2
49	Bouchon carré d'extrémité 1 ½”	2
50	Bouchon carré d'extrémité 1 ¾”	7
51	Bouchon carré d'extrémité 2 3/8”	2
52	Bouchon d'extrémité 2 ¾” x 2”	2
53	Bouchon conique d'extrémité Ø 1”	12
54	Manchon 2 3/8” x 2”	2
55	Manchon de glissement	8
56	Anneau de serrage	2
57	Poulie	10
58	Pare-choc en caoutchouc Ø 1 ¾”	1
59	Pare-choc en caoutchouc Ø 2 ½”	2
60	Clip à ressort	10
61	Clip en C	5
62	Douille de poulie	6
63	Chaîne courte	2
64	Chaîne longue	1
65	Rondelle Ø 5/8”	6
66	Rondelle Ø ¾”	100
67	Rondelle Ø 1 ½”	2
68	Boulon Allen M10 x 1”	12
69	Boulon Allen M10 x 1 ¾”	11
70	Boulon Allen M10 x 2 ½”	2
71	Boulon Allen M10 x 3”	2
72	Boulon Allen M10 x 3 1/8”	2
73	Boulon Allen M10 x 3 3/8”	2
74	Boulon de carrosserie M10 x 1”	4
75	Boulon de carrosserie M10 x 2 ¾”	22
76	Boulon de carrosserie M10 x 3”	10
77	Boulon de carrosserie M10 x 3 1/8”	4
78	Boulon de carrosserie M10 x 3 3/8”	8
79	Boulon de carrosserie M10 x 3 ½”	4
80	Boulon Allen M8 x 2 ½”	6
81	Boulon Allen M8 x 3/8”	4
82	Vis Philips M6 x 5/8''	1
83	Boulon Allen M6 x 1 ¼”	2
84	Vis de panneau chromée	8
85	Écrou aéronautique M6	2
86	Écrou aéronautique M10	82
87	Bouchon d'extrémité Ø 1”	6
88	Barre en V	1
89	Lanière pour les chevilles	1
90	Poignée simple	2
91	Corde triceps	1
92	Cadre inférieur d'arrêt de sécurité	2
93	Crochet de sécurité	2
94	Cadre supérieur gauche	1
95	Cadre supérieur droit	1
96	Support flottant triple de poulie	1
97	Cadre de support de poulie	1
98	Support simple de petite poulie	1
99	Support transversal pivotant de poulie	2
100	Douille Ø 7/8” x Ø 5/8”	2
101	Support 4 ¾” x 2 ¾”	2
102	Câble de barre de glissement des poids 2,59 m	1
103	Petite poulie	7
104	Boulon Allen M10 x 1 1/8”	2
105	Boulon Allen M10 x 2 ¾”	1
106	Vis Allen M6 x ¼”	4

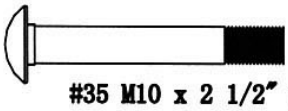
LOT DE MATÉRIEL BANC POLYVALENT



#39 M10 x 8 1/4" Allen Bolt (Qty 1)

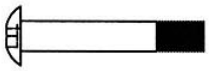


#38 M10 x 6 3/4" Allen Bolt (Qty 1)



#35 M10 x 2 1/2" Carriage Bolt (Qty 2)

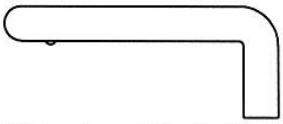
#37 M10 x 1 3/4" Allen Bolt (Qty 2)



#40 M8 x 2" Allen Bolt (Qty 8)

#36 M 10 x 3/4" Allen Bolt (Qty 6)

#41 M8 x 5/8" Allen Bolt (Qty 2)



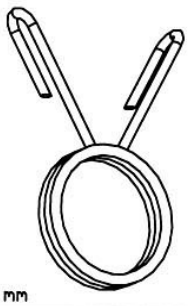
#21 L-shaped Lock Pin (Qty 1)

#44 M10 Aircraft Nut (Qty 4)

#27 Bushing (Qty 16)

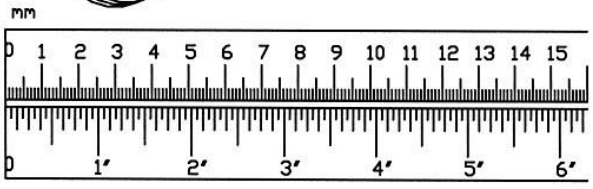
#42 Ø 3/4" Washer (Qty 14)

#43 Ø 5/8" Washer (Qty 10)



#22 Spring Clip (Qty 1)

#17 Axle (Qty 1)

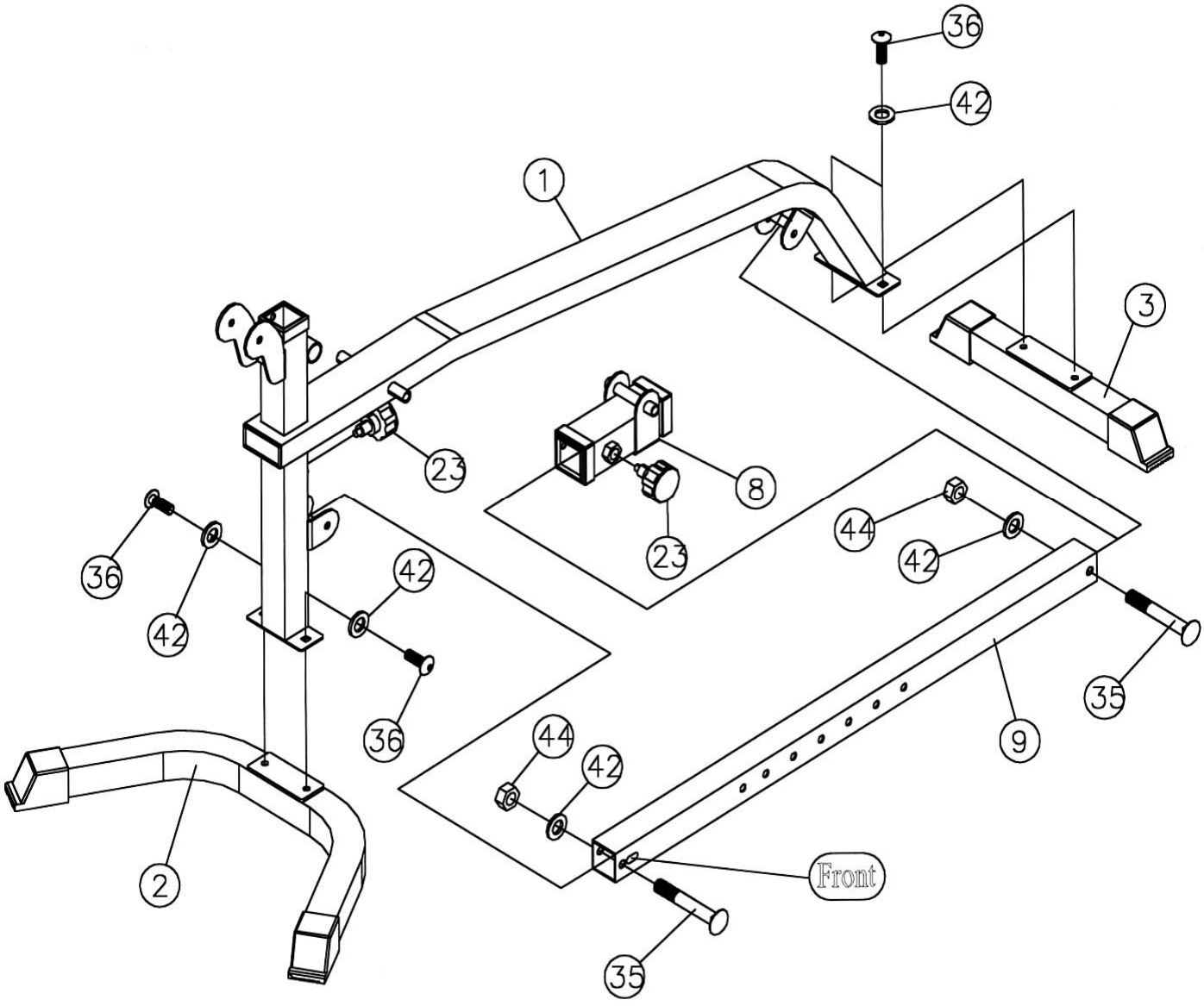


MODE D'EMPLOI DE MONTAGE DU BANC POLYVALENT

Outils nécessaires au montage de l'appareil : deux clés réglables et deux clés Allen.
NOTE : Il est fortement conseillé de monter cet appareil à deux ou plus afin d'éviter tout risque de blessure.

ÉTAPE 1 (voir diagramme 1)
A.) Attacher le cadre principal (n°1) aux stabilisa teurs avant et arrière (n°2 et 3). Sécurisez chaqu e extrémité avec deux boulons Allen M10 x ¾" (n°36) e t des ∅rondelles ¾" (n°42). Attachez un bouton de verrouillage (n°23) au trou en-dessous du cadre principal.
B.) Faites glisser le bloc de glissement (n°8) sur la barre de réglage d'inclinaison (n°9). Alignez l e trou, puis sécurisez-le avec un bouton de verrouillage (n°23) pour maintenir en place le bloc de glissement.
C.) Attachez la barre de réglage d'inclinaison aux supports du cadre principal. Sécurisez chaque extrémité avec un boulon de carrosserie M10 x 2 ½" (n°35), ∅une rondelle de ¾" (n°42), et un écrou aéronautique M10 (n°44).

DIAGRAMME 1



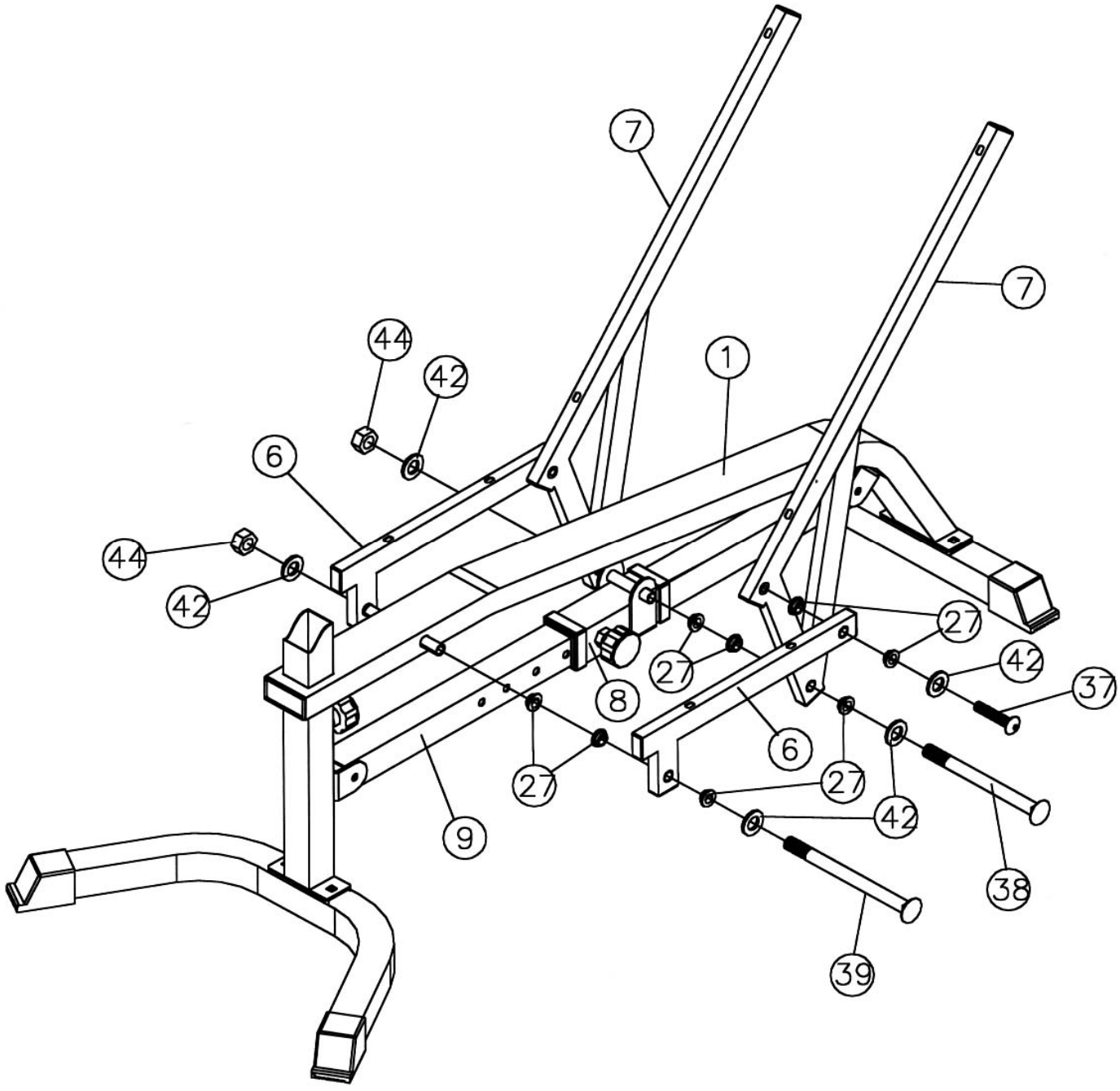
ÉTAPE 2 (voir diagramme 2)

A.) Attachez quatre douilles (n°27) à un cadre de s upport de siège (n°6).

B.) Attachez un dossier (n°7) à l'arrière du cadre de support de siège (n°6). Alignez les trous et sécurisez-les avec un boulon Allen M10 x 1 ¾" (n°37) et une rondelle ¾ (n°42). Répétez la même procédure pour installer l'autre côté.

C.) Attachez deux douilles sur le pivot du bloc de glissement (n°8). Attachez deux douilles à chaque dossier (n°7). Alignez les trous et sécurisez-les avec un Boulon Allen M10 x 6 ¾" (n°38), deux rondelles ∅ ¾" (n°42), et un écrou aéronautique M10 (n°44). N e resserrez pas trop le boulon et l'écrou. Les supports doivent pouvoir pivoter sur le boulon.

D.) Attachez deux douilles sur le pivot du cadre principal (n°1). Desserrez et tirez le bouton de verrouillage sur le bloc de glissement (n°8). Le b loc de glissement doit pouvoir glisser sur la barre chromée de réglage d'inclinaison (n°9). Alignez le s deux cadres de support du siège (n°6) aux deux extrémités du pivot du cadre principal. Sécurisez-les avec un boulon Allen M10 x 8 ¼" (n°39), deux rondelles ∅ ¾" (n°42), et un écrou aéronautique M10 (n°44). U tilisez le bouton de verrouillage sur le bloc de glissement (n°8) pour ajuster et régler l'inclinaison du dossier.

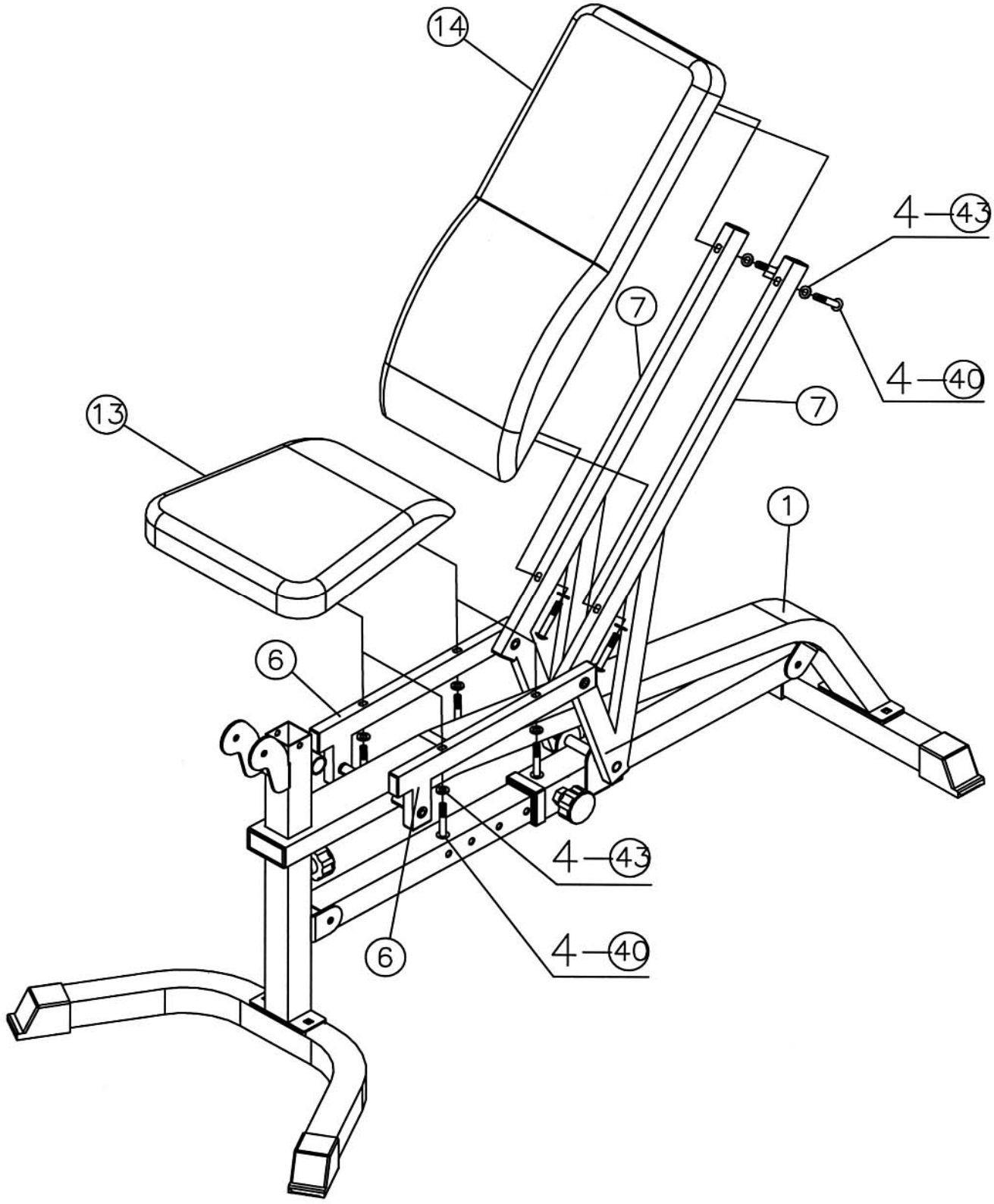


ÉTAPE 3 (voir diagramme 3)

A.) Placez le dossier (n°14) sur ses supports (n°7) . Sécurisez avec quatre boulons Allen M8 x 2" (n°40) et ∅des rondelles 5/8" (n°43).

B.) Placez le siège (n°13) sur ses cadres de suppor t (n°6). Sécurisez avec quatre boulons Allen M8 x 2" (n°40) et ∅des rondelles 5/8" (n°43).

DIAGRAMME 3



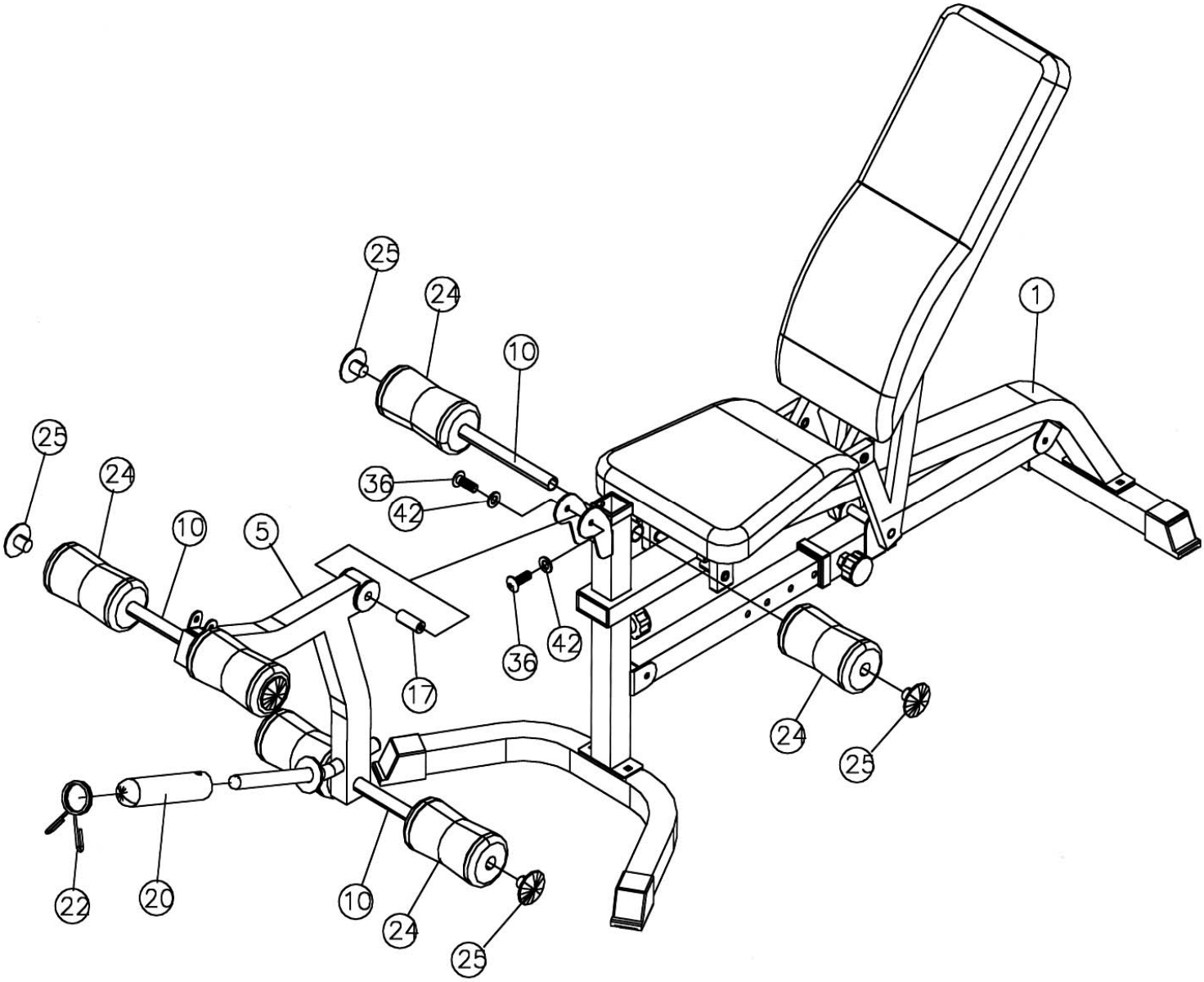
ÉTAPE 4 (voir diagramme 4)

A.) Attachez le leg developer (n°5) au support ouvert sur le cadre principal. Sécurisez-le avec un axe (n°17), deux boulons Allen M10 x ¾" (n°36), et deux rondelles ∅ ¾" (n°42).

B.) Insérez un tube en mousse (n°10) jusqu'à la moitié du trou sur le cadre principal. Insérez deux tubes en mousse jusqu'à la moitié dans les trous du leg developer (n°5). Poussez six rouleaux en mousse (n°24) dans les tubes à partir des deux extrémités. Posez six bouchons d'extrémité pour bouchons en mousse (n°25) sur les tubes.

C.) Faites glisser le manchon olympique (n°20) sur le poteau de poids du leg developer. Attachez un clip à ressort (n°22) au manchon.

DIAGRAMME 4



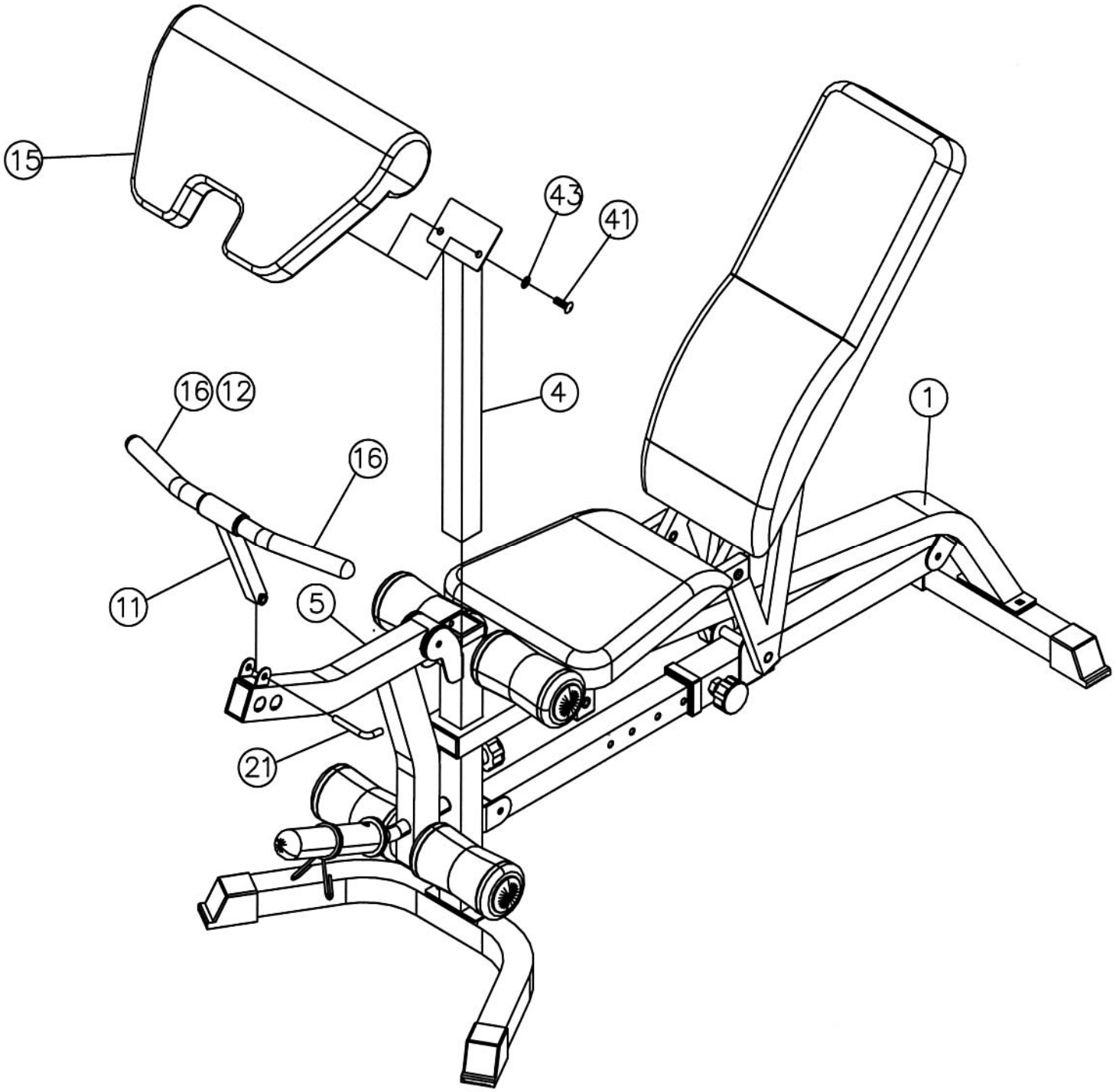
ÉTAPE 5 (voir diagramme 5)

A.)Attachez le coussin de flexion (n°15) au suppor t vertical de flexion (n°4). Sécurisez-le avec deux boulons Allen M8 x 5/8” (n°41) et deux ∅rondelles 5/8” (n°43). Insérez le support vertical de flexion dans l'ouverture avant du cadre principal (n°1). Ut ilisez le bouton de verrouillage pour garder la hauteur de flexion des bras désirée.

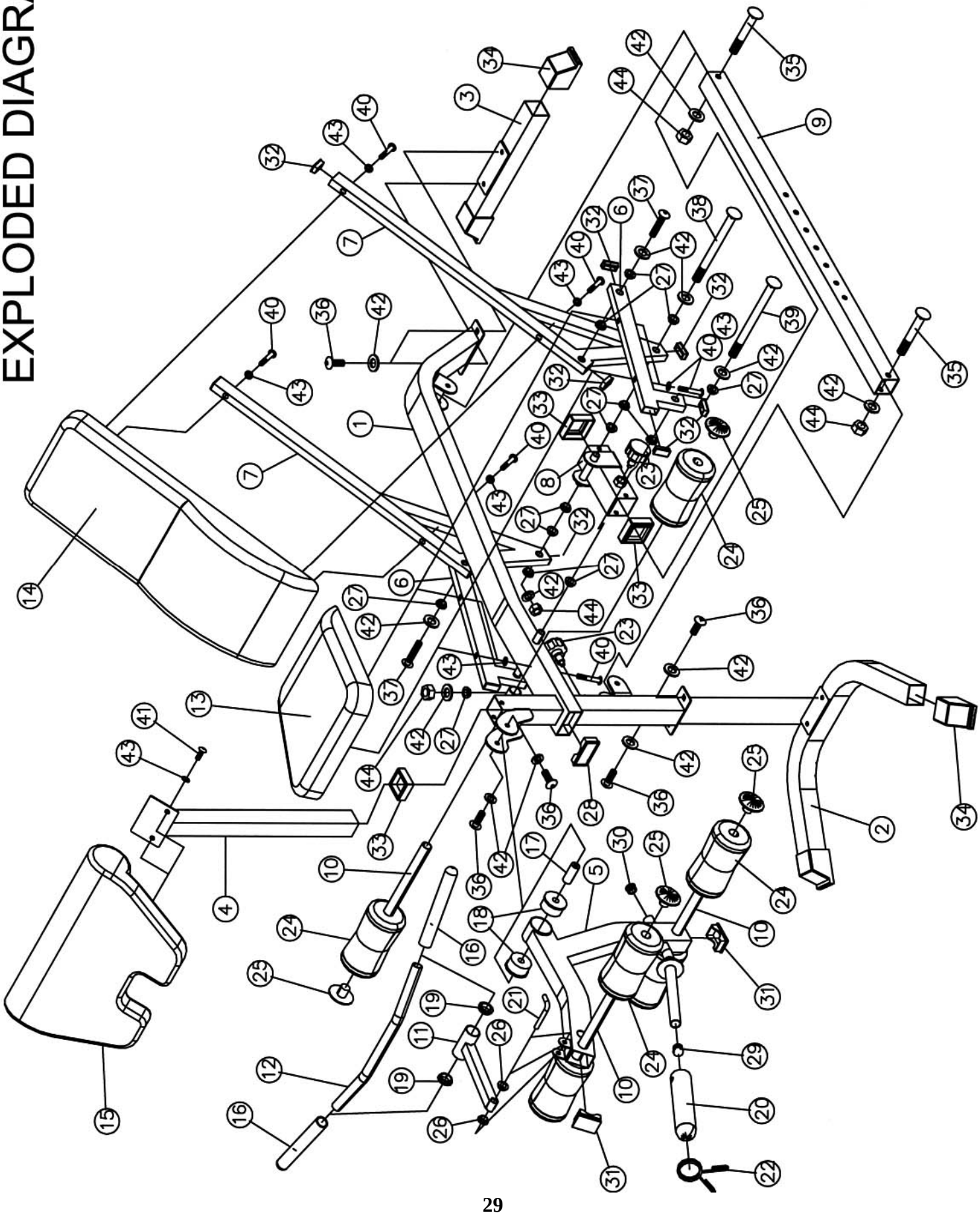
B.)Attachez le cadre de support de la barre de flexion (n°11) au support ouvert sur le leg developer (n°5). Verrouillez-le avec une épingle en L (n°21).

C.) Enlevez l'épingle, la poignée de flexion et la flexion du bras lorsque vous utilisez le leg developer pour vos exercices physiques.

DIAGRAMME 5



EXPLODED DIAGRAM



LISTE DES PIÈCES DU BANC POLYVALENT

N°	DESCRIPTION	Qté
1	Cadre principal	1
2	Stabilisateur avant	1
3	Stabilisateur arrière	1
4	Support de flexion des bras	1
5	Leg developer	1
6	Cadre de support du siège	2
7	Dossier	2
8	Bloc de glissement	1
9	Barre de réglage de l'inclinaison	1
10	Tube en mousse	3
11	Cadre de support de la barre de flexion	1
12	Poignée de la barre de flexion	1
13	Siège	1
14	Dossier	1
15	Coussin de flexion des bras	1
16	Poignée de flexion	2
17	Axe	1
18	Douille Ø 2 3/8”	2
19	Douille Ø 1 ½”	2
20	Manchon olympique	1
21	Épingle de verrouillage en L	1
23	Clip à ressort	1
23	Bouton de verrouillage	2
24	Rouleau en mousse	6
25	Bouchon d'extrémité du rouleau en mousse	6
26	Douille Ø ¾” x ½”	2
27	Douille	16
28	Bouchon d'extrémité 3 1/8” x 1 5/8”	1
29	Bouchon d'extrémité conique Ø 1”	1
30	Bouchon d'extrémité Ø 1”	1
31	Bouchon d'extrémité 1 5/8” x 2 3/8”	2
32	Bouchon d'extrémité 1 5/8” x ¾”	12
33	Manchon de bloc de glissement 2”	3
34	Bouchon d'extrémité stabilisateur	4
35	Boulon de carrosserie M10 x 2 ½”	2
36	Boulon Allen M10 x ¾”	6
37	Boulon Allen M10 x 1 ¾”	2
38	Bouchon Allen M10 x 6 ¾”	1
39	Boulon Allen M10 x 8 ¼”	1
40	Boulon Allen M8 x 2”	8
41	Boulon Allen M8 x 5/8”	2
42	Rondelle Ø ¾”	14
43	Rondelle Ø 5/8”	10
44	Écrou aéronautique M10	4

SM5000TABLEAU DE RÉSISTANCE DES POIDS

Poste	Ratio	Exemple
Poulie basse	200 %	Une plaque de 5 kg crée une résistance de 10 kg.
Tirée lat.	50 %	Une plaque de 5 kg plate crée une résistance de 2,5 kg.
Butterfly (les deux bras)	100 %	Une plaque de 5 kg crée une résistance de 5 kg.
Traverse gauche	50 %	Une plaque de 5 kg crée une résistance de 2,5 kg.
Traverse droite	50 %	Une plaque de 5 kg crée une résistance de 2,5 kg.

***Il s'agit d'estimations. La résistance véritable peut varier.**

Traduction des avertissements de sécurité de l'illustration page 3 :
Étiquette en haut à droite : AVERTISSEMENT : n'essayez pas de travailler ou de vous suspendre à la barre lat. si elle se trouve sur les crochets de rangement.

Étiquette en haut à gauche : AVERTISSEMENT : une utilisation impropre de cet appareil peut entraîner des blessures graves, la mort, voire les deux (le cas échéant) faute de précautions.
Lisez le manuel de l'utilisateur, tous les avertissements et le mode d'emploi avant d'utiliser cet appareil.
Remplacez l'étiquette si elle est abîmée, illisible ou si elle a été enlevée.
Tenir à l'écart des enfants.